

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель МС

В.К. / Кедровских Е.В./
«28» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ СО

«Буткинская школа-интернат»
О.Ф. / Казакова О.Ф. /
«28» 08 2023г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для обучающихся с
лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
3 класса
на 2023–2024 учебный год

Составитель:

учитель Силина Н.Л.

Рассмотрено на заседании
методического объединения

Протокол № 1

от «24» августа 2023г.

Председатель МО

коррекционного цикла

Н.Н. /Зубова Н.Н. /

1. Пояснительная записка

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале

гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

2. Содержание учебного предмета адаптивная физическая культура

2.1. «Знания о физической культуре»

Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Основные правила закаливания и их значение.

2.2. «Гимнастика»

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц, мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей и пальцев; формирования правильной осанки.; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом; упражнение на равновесие; ползание и лазанье; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

2.3. «Лёгкая атлетика»

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках лёгкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; ознакомления учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и в высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из - за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

2.4. «Лыжная и конькобежная подготовка»

Теоретические сведения: элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Виды подъёмов и спусков.

Практический материал: выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

2.5. «Игры»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями. Игры «Совушка», «Не урони мешочек», «Змейка», «Правильно и точно», задания с использованием строевых упражнений: «Становись!» - «Разойдись!»; «Запрещённое движение».

На уроках лёгкой атлетики:

«По местам!», «Волк во рву», « У медведя во бору», «К своим флажкам!», «Кто быстрее», «Попади в цель», «Рыбак и рыбки», «Точный прыжок», «Кошка и мышки»;

На уроках лыжной подготовки:

«Нарисуй солнце», «Точно в ворота», «Снежками в цель», «Кто дальше прокатится», «Кто быстрее?»

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

3.1. Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично-изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

3.2. Предметные результаты:

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются, как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

3.3. Минимальный уровень освоения программы:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3.4. Достаточный уровень освоения программы:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;
- выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия подвижных игр;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Программное и учебно-методическое обеспечение

Программы:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1-4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1 - 4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год. Приказ № 1494 от 28.08.2023г.

Учебная литература:

1. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2015.
2. Л.В.Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук. Учебное пособие «Особенности физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью».:Издательство Уральского университета, 2017.-191 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года № 1599.

3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 года № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
7. Приказ от 11 февраля 2022 года № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115.
8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства профессионального образования и молодежной политики Свердловской области от 10 января 2020 года № 20-Д.

10. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1-4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.

11. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 1 - 4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год. Приказ № 1494 от 28.08.2023г.

10. Учебный план для обучающихся 1 - 4 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

12. Календарный учебный график ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» 2023– 2024 учебного года. Приказ № 1495 от 28.08.2023года.

13. Расписание уроков ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» 2023 – 2024 учебного года.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	3
Ф.И.О. учителя	Силина Наталья Леонидовна

Количество учебных часов:	Всего – 99 ч	В неделю – 3 ч
1. Обучающе-развивающих	95 ч	
2. Контрольных	4 ч	

№ урока	Дата	Тема	Основное содержание; Виды деятельности учащихся	Место проведения; Оборудование; Словарь.
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1 четверть- 24 часов				
1	05.09.	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году; 1) комплекс упражнений без предметов; 2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения, спортивные игры, командные игры, рекорд, техника выполнения.
Раздел программы легкая атлетика -17 часов				
2	06.09.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 1) комплекс упражнений без предметов;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 разноцветных флажка.

		цель.	2) построения и перестроения; 3) метание мячей в горизонтальную цель.	Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна.
3	07.09.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.
4	12.09.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) комплекс упражнений с гимнастической палкой; 3) метание в горизонтальную цель; 4) выполнение поворотов на месте; 5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей. Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.
5	13.09.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; 2) разучивание комплекса упражнений	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 2 набивных мяча, малые

			утренней гимнастики; 3) обучение правильному бегу; 4) выполнение прыжка в длину с места; 5) игра «Шишки, желуди, орехи».	мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата. Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий.
6	14.09.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка. Словарь: команда, игроки, метание, дальность.
7	19.09.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) ОРУ с флажками; 3) элементы акробатики (группировка); 4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); 5) игра «По сигналу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки. Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал.
8	20.09.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1) ОРУ с флажками; 2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, гимнастические

			3) обучение перекатам; 4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»; 5) различные виды ходьбы и бега.	скамейки, маты, 2 мяча, булавы. Словарь: булава, перекат, группировка, равновесие, шагать (шаг), ладони.
9	21.09.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; 2) выполнение упражнений с флажками; 3) выполнение перекатов; 4) метание в горизонтальную и вертикальную цель; 5) игра «Заяц без домика».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м. Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик.
10	26.09.	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1) прыжки в длину с трех-четырех шагов; 2) обучение метанию на дальность; 3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка. Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление.
11	27.09.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предметов; 2) обучение прыжкам в длину с разбега; 3) зачет по метанию на дальность; 4) ходьба по ориентирам;	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из

			5) игры «Защита укрепления», «По сигналу».	трех гимнастических палок. Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал.
12	28.09.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1) общеразвивающие упражнения без предмета; 2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта; 3) прыжки в длину с разбега; 4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, секундомер, булавы, флажок. Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда.
13	03.10.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) отработка фазы прыжка в длину с места; 4) метание в цель; 5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат. Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка.
14	04.10.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1) выполнение прыжков в длину с разбега; 2) бег на дистанцию 60 м; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку»	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча. Словарь: бежать, ловить, помогать,

				эстафета.
15	05.10.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.
16	10.10.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом; 2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; 3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; 4) броски и ловля мяча; 5) ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча. Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.
17	11.10.	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1) выполнение упражнений с флажками; 2) прыжки с различной высоты; 3) навыки выполнения бега в различном темпе;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка,

			4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты. Словарь: четверть, бревно, скамейка.
18	12.10.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1) Различные виды ходьбы и бега; 2) зачет по метанию в цель; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 × 0,8 м.
Раздел программы Подвижные игры – 6 часов				
19	17.10.	Подвижные игры. Элементы футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Беседа. История футбола. Основные правила игры 4) Подвижная игра «Охотники и утки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда
20	18.10.	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой 4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Ведение мяча
21	19.10.	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение	1) ОРУ с мячами 2) Различные виды ходьбы и бега 3) Ведение мяча по прямой	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи

		мяча.	4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки»	
22	24.10.	Подвижные игры.Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4)Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Остановка, передача, пас
23	25.10.	Подвижные игры.Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1) ОРУ с мячами 2) Бег на короткие дистанции 3) Остановка и передача мяча в парах 4) Ведение мяча, огибая предметы 5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь»	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы) Словарь: Внутренняя сторона стопы
24	26.10.	Подвижные игры.Эстафеты с элементами футбола.	1) ОРУ без предметов 2) Различные виды ходьбы и бега. 3) Удар по воротам 4) Отбивание (Игра вратаря) 5) Эстафеты с элементами футбола	Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал) Оборудование: Футбольные мячи Словарь: Вратарь, удар, поймать, отбить
Раздел программы основы знаний – 1 час 2 четверть- 24 часа				
25	07.11.	Гимнастика. Сообщение	1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к	Место проведения: спортивный зал Оборудование: Скакалка

		теоретических сведений.	одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук 2) Комплекс ОРУ со скакалками. 3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика». 4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. 5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	Словарь: Гимнастика
Раздел программы гимнастика – 15 часов				
26	08.11.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1) комплекс упражнений с флажками; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) навыки равновесия; 4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты. Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье.
27	09.11.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.
28	14.11.	Гимнастика.	1) обучение лазанью по гимнастической	Место проведения занятий: спортивный

		Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	стенке и гимнастической скамейке; 2) выполнение прыжка в длину с места; 3) упражнения с флажками; 4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки. Словарь: игра, поза, место, длина.
29	15.11.	Гимнастика.	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика. Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.
30	16.11.	Гимнастика.	1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке; 2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; 3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика. Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.
31	21.11.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по

				количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты. Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.
32	22.11.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1) прыжки в высоту; 2) упражнения с гимнастической палкой; 3) челночный бег; 4) игры «День и ночь», «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты. Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь.
33	23.11.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами; 2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.
34	28.11.	Гимнастика. Лазанье по	1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;	Место проведения занятий: спортивный зал.

		гимнастической скамейке и гимнастической стенке	2) выполнение строевых команд; 3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; 4) бросание и ловля больших мячей; 5) игры «Подвижная цель», «День и ночь».	Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей. Словарь: высота, мяч, команда, игра.
35	29.11.	Гимнастика. Элементы акробатики.	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч. Словарь: коврики, голос, бревно, цель.
36	30.11.	Гимнастика. Упражнения без предметов	1) упражнения без предметов; 2) выполнение всех способов размыкания; 3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир; 4) выполнение метания в цель; 5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч. Словарь: коврики, голос, бревно, цель.
37	05.12.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по

			4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.
38	06.12.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; 2) бег на выносливость (до 3—4 мин); 3) метание в цель; 4) игры «Круговая лапта», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся). Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток.
39	07.12.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).
40	12.12.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину; 2) зачет по выполнению метания в цель; 3) упражнения в равновесии; 4) Подвижные игры по выбору детей.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).
Раздел программы Подвижные игры 8 часов				
41	13.12.	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи

			3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	
42	14.12.	Подвижные игры.	1) ОРУ с гимнастическими палками 2) Строевые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Игра «Лохматый пес»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Волейбол, сетка
43	19.12.	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
44	20.12.	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1) ОРУ с лентами 2) Беговые упражнения 3) Перебрасывание мяча в парах через сетку 4) Эстафеты с мячом	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи
45	21.12.	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол
46	26.12.	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол

			4) Пионербол	
47	27.12.	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол
48	28.12.	Подвижные игры. Пионербол	1) ОРУ без предметов 2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком) 3) Перебрасывание мяча в парах 4) Пионербол	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Волейбольные мячи Словарь: Пионербол
Раздел программы основы знаний – 1 час 3 четверть- 30 часов				
49	16.01.	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки.
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов				
50	17.01.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1) требования к одежде лыжника 2) проверка наличия лыж; 3) комплекс упражнений с флажками; 4) ступающий шаг;	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи, флажки Словарь: Ступающий шаг.

51	18.01.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. 2) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг.
52	23.01.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) переноска лыж с палками под рукой. 2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок 3) поворот переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Поворот переступанием
53	24.01.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее подготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней. Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи.
54	25.01.	Лыжная подготовка.	1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками; 2) комплекс упражнений; 3) игра «Гуси-лебеди».	Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки. Словарь: лыжи, ботинки, одежда, шапочка.
55	30.01.	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пятки; 2) продолжить отработку ступающего,	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.

			скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	
56	31.01.	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток; 2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся); 3) закрепить выполнение строевых команд; 4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».	Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.
57	01.02.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу; 3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки. Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.
58	06.02.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1) передвижение приставными шагами влево и вправо; 2) обучение скользящему шагу;	Место проведения занятий: участок возле школы. Оборудование: лыжи, палки, флажки.

			3) обучение правильному движению руками во время скольжения; 4) спуск в основной и низкой стойках; 5) подъем лесенкой прямо; 6) игра «Кто быстрее?».	Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня.
59	07.02.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня. Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок. Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.
60	08.02.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1) скользящий шаг; 2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий; 3) умение пользоваться петелькой на палках; 4) подъем лесенкой наискось; 5) игра «Точно в ворота»; 6) прохождение дистанции до 800 м; 7) спуски на лыжах в разных стойках с палками	Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня. Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок. Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз.

61	13.02.	Лыжная подготовка. Скользкий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) скользящий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
62	14.02.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1) подъем «полуелочкой» на склон 2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками 3) ступающий шаг	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
63	15.02.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток; 5) игра «Борьба за флажки».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.
64	20.02.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1) выполнение скользящего шага с палками; 2) обучению попеременному двухшажному ходу; 3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось; 4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: 10 флажков. Словарь: плечо, ноги, круг, шаг.

			5) игра «Борьба за флажки».	
65	21.02.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
66	22.02.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
Раздел программы основы знаний – 1 час				
67	27.02.	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Беседа. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
Раздел программы подвижные игры -11 часов				
68	28.02.	Подвижные игры.	1) выполнение прыжка в длину с места; 2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками; 3) игра «Вызов номеров».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча.

				Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно.
69	29.02.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока 2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками 3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди) 4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы) 5) Эстафеты с элементами баскетбола	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи
70	05.03.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1) Ведение мяча на месте и в движении 2) Передача мяча в парах 3) Бросок мяча в кольцо 4) Эстафеты с элементами баскетбола	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи
71	06.03.	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.
72	07.03.	Подвижные игры	1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);	Место проведения занятий: спортивный зал.

			2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке; 3) игра «Волк во рву».	Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковров, гимнастические палки (по количеству учащихся).
73	12.03.	Подвижные игры	1) ходьба по бревну (равновесие); 2) соскок в глубину; 3) метание в цель;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.
74	13.03.	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
75	14.03.	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата,

			4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
76	19.03.	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
77	20.03.	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; 3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
78	21.03.	Подвижные игры	1) беседа о правильном дыхании; 2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мешочки (по числу

			3) обучение перекату назад, вперед, в сторону; 4) метание в цель; 5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место.
Раздел программы основы знаний – 1 час 4 четверть- 21 часа				
79	02.04.	Сообщение теоретических сведений.	1) Беседа о гимнастических предметах. 2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 3) Значение режима дня.	
Раздел программы гимнастика – 12 часов				
80	03.04.	Гимнастика.Лазанье по гимнастической стенке	1) комплекс общеразвивающих упражнений; 2) лазанье по гимнастической стенке; 3) перелезание через предмет; 4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика. Словарь: бревно, конь, перелезание, зал.
81	04.04.	Гимнастика.Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки,	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно,

			желуди, орехи».	гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.
82	09.04.	Гимнастика.Прыжки в высоту	1) общеразвивающие упражнения с обручами; 2) обучение перелезанию; 3) прыжки в высоту; 4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно.
83	10.04.	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; 5) упражнения с обручами.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося. Словарь: обручи, команда, голос, цель.
84	11.04.	Гимнастика. Прыжки в высоту	1) прыжки в высоту; 2) выполнение строевых команд; 3) метание в цель; 4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.

			5) упражнения с обручами.	Словарь: обручи, команда, голос, цель.
85	16.04.	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей. Словарь: секундомер, космонавты, движение.
86	17.04.	Гимнастика.	1) метание вдаль; 2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта; 3) навыки ходьбы в ногу; 4) игры «Мяч водящему», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей. Словарь: секундомер, космонавты, движение.
87	18.04.	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность; 2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.
88	23.04.	Гимнастика.	1) бег и метание мяча на дальность;	Место проведения занятий: площадка

			2) прыжки в длину; 3) общеразвивающие упражнения без предметов; 4) игры «Совушка», «Космонавты».	около школы. Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся). Словарь: метание, прыжок, место, разбег.
89	24.04.	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.
90	25.04.	Гимнастика. Упражнения без предмета	1) упражнения без предмета; 2) зачет по метанию мячей на дальность; 3) игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся). Словарь: урок, метание, площадка, стадион.
Раздел программы легкая атлетика – 8 часов				
91	02.05.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.

92	07.05.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в длину с разбега; 3) провести игру «Заяц без домика».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч. Словарь: заяц, домик, сосед, флажки.
93	08.05.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Место проведения занятий: спортивная площадка. Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).
94	14.05.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1) общеразвивающие упражнения с флажками; 2) прыжки в высоту с разбега; 3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	Место проведения занятий: спортивная площадка. Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).
95	15.05.	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту; 2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
96	16.05.	Легкая атлетика.	1) Прыжки в высоту;	Место проведения занятий: стадион,

			2) метание на дальность; 3) бег на дистанцию 30; 4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
97	21.05.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
98	22.05.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1) Прыжки в высоту; 2) ОРУ без предмета в движении; 3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
99	23.05.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1) ОРУ без предмета в движении. 2) Метание мяча в горизонтальную цель; 3) игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389996

Владелец Казакова Оксана Федоровна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025