


*Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»*

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель М.О. <i>Криун</i> С. Е. Крикун Протокол № <u>1</u> от «23» <u>08</u> 2024 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Полоскова</i> Н. С. Полоскова «28» <u>08</u> 2024 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Анучин</i> И. В. Анучин Приказ № <u>121</u> от «28» <u>08</u> 2024 г.</p> 
---	--	--

**Рабочая программа учебного предмета**

*«Адаптивная физическая культура»  
(наименование учебного предмета)*

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, 2 | класс

*(степень образования / класс)*

на 2024-2025 уч. год.

*(срок реализации программы)*

Программу составила: Волошин В.В.  
*(Ф.И.О. учителя)*

Иркутск

2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Адаптивная физическая культура**» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №4 г.Иркутска.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно – оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в общество.

Цели образовательно-коррекционной работы:

Состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

### Задачи:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- корригировать нарушения физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, формированию правильной осанки;
- способствовать раскрытию возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

1. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
3. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника; самостоятельное выполнение упражнений; занятия в тренирующем режиме;
4. развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта

социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета «Адаптивная физическая культура» характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии. В адаптивной физической культуре коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Коррекционно-развивающая направленность неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств. Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия. Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они должны соответствовать программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения при переходе к новому учебному материалу происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них.

## **2 Содержание учебного предмета**

Рабочая программа предмета « Адаптивная физическая культура» рассчитана на 3 часа в неделю , 34 учебных недели ( 102 учебных часа) Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение

травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*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 рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*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: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.

Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием 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 шести. 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 (1 кг) 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 отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная 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;



выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### ***Игры***

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча ; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

<b>2 класс</b>
----------------

Раздел/подраздел	Кол-во часов	Изучаемый раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Результаты разделов
Вводное занятие:	1	Вводное занятие	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой.	<u>Планируемые личностные результаты</u> - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
Знания о физической культуре		1. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 2. Чистота зала, снарядов., Чистота одежды и обуви. 3. Значение физических упражнений для здоровья человека 4. Физическая нагрузка и отдых. 5. Физическое развитие. Осанка. 6. Понятия о предварительной и	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая	- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных

		<p>исполнительной командах.</p> <p>7. Предупреждение травм во время занятий.</p> <p>8. Значение и основные правила закаливания.</p> <p>9. Понятия: физическая культура, физическое воспитание</p>	<p>нагрузка и отдых.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;</li> </ul> <p><u>Планируемые предметные результаты</u></p>
Гимнастика,	29	<p>1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения.</p> <p>2. Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг взявшись за руки.</p> <p>3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы акробатических упражнений.</p> <p>4. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье, висы.</p> <p>5. Упражнения на гимнастической стенке.</p>	<p>Построения, выполнение команд учителя.</p> <p>Строевые упражнения. Расчет на «первый, второй».</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на развитие силы мышц спины и ног.</p> <p>Упражнения на осанку.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на</p>	<p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их</li> </ul>

		<p>Упражнения на развитие силы мышц спины и ног.</p> <p>6. Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.</p> <p>7. Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из акробатических упражнений.</p> <p>8. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.</p> <p>9. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами..</p> <p>10. Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных упражнений.</p> <p>11. Обучение кувырку вперед, назад.</p>	<p>восстановление дыхания.</p> <p>Корректирующие упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Переноска груза и передача предметов.</p> <p>Лазание и перелазание.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Развитие координационных способностей. Построения, выполнение команд учителя.</p> <p>Элементы акробатических упражнений. Наклон вперед, ноги прямые, касание пола пальцами.</p> <p>Лазанье, висы. Ходьба в быстром темпе, ходьба в приседе. Упражнения на равновесие («ласточка»).</p> <p>«Мостик» с помощью учителя. Упор в положение присев и лежа. Кувырок</p>	<p>применение;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение</p>
--	--	--	--	--

				<p>назад. Комбинация из кувырков. Ходьба по ориентирам. Ходьба до определенного ориентира (6–8 м) с определением затраченного времени. Ходьба на месте от 5 до 15 сек. Отработка наклона. Смена упора присев и упора лежа.</p>	<p>требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и</li> </ul>
Легкая атлетика.	26	<p>1. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения.</p> <p>2. Высокий старт.</p> <p>3. Различные виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>4. Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей.</p> <p>5. Метание мяча в цель.</p> <p>6. Быстрый бег, «низкий старт». Прыжковые упражнения.</p>	<p>Упражнения на развитие силы и ловкости. Различные виды ходьбы. Ходьба наперегонки. Сочетание бега и ходьбы. Простой комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения. Сочетание бега в медленном и быстром темпе. Ходьба наперегонки. Подводящие упражнения для метания малого мяча.</p>	<p>комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и</p>	

			<p>Быстрый бег на месте. Игровые эстафеты. Отжимания. Прыжки на скакалке за 30 сек. Понятие «низкий старт» (индивидуально). Быстрый бег на месте до 10 сек. Челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Различные виды прыжков с места. Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Метание мяча в цель и на дальность. Комплекс упражнений с мячами. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Понятие «эстафетный бег».</p>	<p>эстафетах; - 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.</p>
Подвижные	16	1. Подвижные игры на свежем воздухе с	Коррекционные игры.	

	и спортивные игры.	<p>элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Подвижные и коррекционные игры с предметами.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>4. Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование правильной осанки.</p> <p>5. Подвижные игры на свежем воздухе.</p> <p>6. Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.</p>	<p>Коррекционные игры с элементами общеобразовательных упражнений.</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч</p>	
--	--------------------	--	--	--

			<p>соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры:</p>	
--	--	--	--	--



				<p>«Гонка мячей», «Метко в цель»,</p> <p>«Слалом с мячом»,</p> <p>«Футбольный бильярд»,</p> <p>«Бросок ногой». Пионербол: подводящие упражнения для обучения ловли мяча; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	
Лыжная подготовка.	22	<p>1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>2. Перенос и построение с лыжами. Передвижение на лыжах.</p> <p>3. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Переступание на лыжах с подниманием носков лыж.</p> <p>4. Переноска лыж. Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Выполнение команд: «Лыжи взять!», «Лыжи положить!».</p> <p>Передвижение с лыжами под рукой, на плече.</p> <p>Передвижение с лыжами под рукой, на плече.</p> <p>Передвижение по учебной</p>		

		<p>5. Имитационные движения туловища и рук на месте. Ходьба на лыжах приставными шагами вправо-влево.</p> <p>6. Повороты на лыжах переступанием вокруг пяток лыж с палками в руках.</p> <p>7. Ступающий шаг без палок.</p> <p>8. Медленное передвижение на лыжах.</p> <p>9. Упражнения на развитие силы и ловкости, метание мяча на дальность.</p>	<p>лыжне. Игры на лыжах.</p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной местности в медленном темпе (индивидуально).</p> <p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>	
ИТОГО:	10 2			

### 3. Планируемые предметные результаты освоения предмета учебного предмета

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

## Предметные результаты

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника : бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической и теоретической подготовленности сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

У обучающихся, имеющих подготовительную и специальную группу оценка производится по личному предыдущему результату при сравнении с настоящим.

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по нормативам , течении года ведется мониторинг уровня функционального состояния учащихся с помощью тестирования (функциональные тесты оценки физической работоспособности). Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатам, строго индивидуально

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять свое поведение соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

#### Регулятивные учебные действия:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;



- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

Знать:

- значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

Уметь:

- участвовать в здоровьесберегающей жизнедеятельности (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- систематически под контролем учителя вести наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;

- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Личностные результаты

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 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;

- способность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п Темы	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
1	Вводное занятие	Основы знаний о физической культуре. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой .
2	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.
3	Чистота зала, снарядов.,	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры.
4	Значение физических упражнений для здоровья человека	ОРУ в движении. Расчет на «первый, второй» Развитие координационных способностей. Ориентировка в пространстве.
5	Предупреждение травм во время занятий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.
6	Значение и основные правила закаливания.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны и пригибания туловища на гимнастической скамейке.
7	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	ОРУ в движении. Наклоны вперед с прямыми ногами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения
8	Физическая нагрузка и отдых.	ОРУ с мячом. Упражнение на осанку. Различные виды ходьбы Ходьба наперегонки .Сочетание бега и ходьбы.
9	Физическое развитие. Осанка.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Прыжок в длину с места . Сочетание бега в медленном и быстром темпе.

10	Строевые упражнения	ОРУ в движении. Расчет на «первый, второй» Развитие координационных способностей. Ориентировка в пространстве.
11	Построения, выполнение команд учителя.	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
12	Ходьба в быстром темпе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.
13	Кросс 4-5мин.	ОРУ в движении. Повторное про бегание отрезков 2-4 x 100-150 метров. Перебрасывание мяча в парах. Броски мяча в стену и ловля его после отскока.
14	Бег с ускорением. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30м.
15	Ходьба по ориентирам.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.
16	Ходьба до определенного ориентира с определением затраченного времени.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны и пригибания туловища на гимнастической скамейке.
17	Ходьба по гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Наклоны вперед с прямыми ногами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения.
18	Построение в круг взявшись за руки	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения.
19	Упражнения с гимнастическими палками .	Упражнения на развитие силы мышц спины и ног. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие корригирующие упражнения.
20	Упражнения на гимнастической стенке	ОРУ в движении. Упражнения на развитие силы мышц спины и ног. Наклоны и пригибания туловища в различном положении.
21	Лазанье, висы. Подтягивание	ОРУ в движении. Подвижные игры. Построения выполнения команд учителя.
22	Лазанье и перелазание.	ОРУ в движении. Упражнение на восстановление дыхания. Удары мяча об пол.

		Передача мяча в парах.
23	Переноска груза и передача предметов.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ходьба в приседе. Упражнения на равновесие («ласточка»)
24	Смена упора присев и упора лежа.	ОРУ в движении. Наклоны вперед, ноги прямые касание пола пальцами.
25	Упражнение на равновесие «ласточка»	ОРУ с мячом. Упражнение на осанку. Различные виды ходьбы Ходьба наперегонки .Сочетание бега и ходьбы.
26	Комплексы из акробатических упражнений.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Прыжок в длину с места . Сочетание бега в медленном и быстром темпе.
27	.Кувырки вперед назад	ОРУ в движении. Упражнение на восстановление дыхания. Упражнение на развитие на развитие силы и ловкости. Комплексы из акробатических упражнений
28	Комбинация кувырков.	Упражнения на развитие силы мышц спины и ног. Специальные беговые упражнения.
29	Что такое двигательный режим.	Что такое двигательный режим. Подвижные игры. Понятие низкий старт.
30	Появление мяча,	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Подводящие упражнения для метания малого мяча .Подвижные игры.
31	Прием и передача мяча	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах
32	Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
33	Остановка мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинация из освоенных

		элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.
34	Понятие стартовый разгон.	. Развитие прыгучести. Прыжки через гимнастическую скакалку. Подвижная игра «Третий - лишний».
35	Прыжок высоту с разбега	ОРУ по типу зарядки. Разучивание техники прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов (подбор угла длины разбега). Показ, рассказ, опробование. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, в две серии. Прыжки через гимнастическую скакалку. Подвижная игра «Третий - лишний».
36	Прыжковые упражнения	ОРУ в движении. Строевые приемы (повороты на месте, перестроение). Продолжить обучение техники прыжка в высоту. Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд.
37	Прыжки в обозначенное место.	ОРУ в парах. Совершенствовать навыки прыжков в высоту способом перешагивания. Подвижная игра «Пустое место».
38	Прыжок в высоту	ОРУ в движении. Принять на оценку (результат) прыжки в высоту с разбега,
39	Прыжок в высоту. Контрольный тест.	ОРУ в движении. Принять на оценку (результат) прыжки в высоту с разбега, Учебная игра «Перестрелка».
40	Инструктаж по ТБ.	ОРУ в движении. Повороты на лево , на право, кругом, на месте. Повторить кувырки вперед,
41	Различные виды ходьбы и бега	ОРУ в движении. Повороты на лево, на право, кругом, на месте. Провести эстафету с мягкими модулями.



42	Ходьба на перегонки	ОРУ с гимн. скакалками. Эстафета с гимн. скакалкой.
43	Сочетание бега и ходьбы	ОРУ с гимн. палками. Провести челночную эстафету.
44	Сочетание бега в медленном и быстром темпе.	ОРУ в парах. Провести подвижную игру «Шишки, желуди, орехи».
45	Быстрый бег на месте до 10 секунд.	ОРУ с гимн. скакалками.
46	Высокий и нижний старт	ОРУ по типу зарядки. Сочитание бега в медленном и быстром темпе
47	Бег с преодолением .	ОРУ по типу зарядки. Эстафеты с акробатическими элементами. Наклоны вперёд, держась за рейку на высоте груди, пояса
48	Челночный бег .	ОРУ с гимн. скакалками. Наклоны вперёд, держась за рейку на высоте груди, пояса Наклоны влево, вправо.
49	Ходьба с остановкой	ОРУ по типу зарядки. прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. Провести подвижные игры: «Карлики и великаны», «Пустое место».
50	Ходьба приставными шагами.	ОРУ в движении. Провести эстафеты с элементами акробатики, полосы препятствий. Провести подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Мяч ловцу».
51	Прыжки с ноги	ОРУ в движении. Строевые приемы, повороты в движении на лево, на право.
52	Прыжки на скакалке	ОРУ с гимн. скакалками. Челночный бег с преодолением припятствий.
53	Приёмы закаливания	Приёмы закаливания. Подвижные игры.
54	Современные олимпийские игры.	Современные олимпийские игры. Подвижные игры.

55	Правила поведение на уроках лыжной подготовки.	ОРУ . Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря, построение в шеренгу, надевание лыж.
56	Построение и перенос лыж .	ОРУ. Прохождение по дистанции .Передвижение с лыжами под рукой ,на плече .
57	Одежда и обувь для занятий на лыжах	ОРУ. Прохождение по дистанции .Передвижение с лыжами под рукой ,на плече .
58	Переступание на лыжах с подниманием носков лыж	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по дистанции .
59	Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж.	Построение, рапорт, постановка задач. Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции. Подвижные игры: «Проехать через ворота»
60	Имитационные движения туловища и рук на месте.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить технику ранее изученных шагов. Прохождение по дистанции. Подвижные игры: «Подними предмет»
61	Ходьба на лыжах приставными шагами	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
62	Повороты на лыжах переступанием вокруг пяток лыж с палками в руках.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить ранее изученные ходы. Прохождение по дистанции (умерено).
63	Координация движения рук и ног в передвижении на лыжах.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.

64	Медленное передвижение на лыжах.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне . Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
65	Повороты на лыжах переступанием	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
66	Ступающий шаг без палок	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по дистанции чередуя быстрые и медленные передвижения.
67	Быстрые и медленные передвижения	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по дистанции отрезков чередуя быстрые и медленные передвижения.
68	Прохождение по дистанции (умерено)	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Лыжные гонки на дистанции (умерено)
69	Передвижение по лыжне	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции с тах\ инт.
70	Линейные, встречные эстафеты	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции 20м равномерно. Круговые, линейные, встречные эстафеты с применением техники изученных лыжных ходов. Подвижные игры: «Кто быстрее взойдет на горку»
71	Скользкий шаг без палок.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции равномерно. Круговые, линейные, встречные эстафеты с применением техники изученных лыжных ходов.
72	Круговая эстафета	Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции равномерно.

		Круговые, линейные, встречные эстафеты с применением техники изученных лыжных ходов. Круговая эстафета
73	Подача мяча двумя руками снизу, и за головы	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.
74	Подвижные игры. Эстафеты	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.
75	Футбол. Техника передвижения	ОРУ в парах. Повторить технику передвижения. Повторить изученную технику. Подвижные игры: «Гонка мечей»
76	Ведения мяча по прямой	ОРУ по типу зарядки. Совершенствовать технику передвижения. Учить ведению мяча по прямой. . Подвижные игры: «Бросок ногой»
77	Ведение мяча с изменением направления	ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику передвижения. Повторить ведение мяча по прямой. Учить технике ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры: «Шишки –жолуди-орехи»
78	Удары по катящемуся мячу внешней части подъёма	ОРУ в движении. СУ. Совершенствовать ведение мяча по прямой. Повторить ведение мяча с изменением направления и скорости. Учить технике удара по катящемуся мячу внешней части подъёма Подвижные игры: «Невод»
79	Удары носком	ОРУ в парах. Совершенствовать ведение мяча с изменением направления и скорости. Повторить технику ударов по катящемуся мячу внешней части подъёма. Учить технике удара носком.
80	Ведение меча внутренней и внешней частью стопы.	ОРУ по типу зарядки. Совершенствовать удары по катящемуся мячу внешней части подъёма. Повторить технику удара носком. Подвижные игры: «Гонка

		мечей»
81	Остановка катящегося мяча	ОРУ по кругу. Совершенствование техники удара носком. Учить технике остановки катящегося и летящего мяча.
82	Комбинации из освоенных элементов	ОРУ в движении. Учить комбинациям из освоенных элементов. Повторить технику остановки катящегося и летящего мяча. Подвижные игры: «Футбольный бильярд»
83	Уч. игра мини-футбол	ОРУ с гимн. палками. Повторить остановку катящегося мяча, совершенствовать технику ударов и ведения мяча. Эстафеты. Уч. Игра Мини-футбол.
84	Комплекс упражнений с мячами	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3мин. Передачи в парах, в движении. Уч. игра 5:5.
85	Значение занятий физическими упражнениями	Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Подвижные игры: «Неудобный бросок»
86	Метание меча на дальность	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Подними предмет»
87	Бросок мяча в стену с отскоком .	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Повторить передачу мяча в парах, в движении. Медленный бег 3мин.
88	Метание мяча в цель	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты: челночная, линейная, круговая.

89	Подбрасывание мяча на заданную высоту .	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч ловцу», «Меткий бросок».
90	Ловля низко летящего мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Слалом с мечем»
91	Передача мяча 2-мя руками	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча 2-мя руками в прыжке. Подвижные игры: «Бросок ногой»
92	Передача мяча сверху и снизу	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Повторить передачу мяча сверху и снизу. Медленный бег 4мин. Подвижные игры: «Неудобный бросок»
93	Прием и передачи мяча в движении	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить прием и передачи мяча в движении. Продолжить обучение передача мяча в опорном положении за голову. Подвижные игры: «Мышеловка»
94	Обвод мяча между стойками	ОРУ по типу зарядки. Повторить верхнюю и нижнюю передачу мяча. Совершенствовать прием и передачи мяча в движении.
95	Прямой нападающий удар.	ОРУ в движении. Повторить прямой нападающий удар. Подвижная игра «Снайпер». Совершенствовать прием и передачи мяча в движении. Уч. Игра 6:6.
96	Уч. Игра по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить нападающий удар. Совершенствовать верхнюю и нижнюю подачу мяча. Продолжить обучение приему и передачи мяча в движении. Уч. игра 6:6.
97	Передача мяча партнеру	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Учить

		низкому старту, стартовому разгону. Бег 2 раза по 30м. Кросс 3мин.
98	Правила перехода во время игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить низкий старт.. Метание мяча в цель. Кросс 6мин.
99	Броски и ловля мяча в парах в движении.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Учить метанию мяча на дальность. Повторить прыжки в длину с разбега.
100	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить метание мяча на дальность Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
101	Метание мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Принять на оценку метание мяча на дальность. Сгибание, разгибание рук в упоре. Наклон туловища сидя. Кросс 6 мин.
102	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторить команды: на лево, на право, кругом. Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Итого : 102 часа .		





