

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Бершетская средняя школа»

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
Еваскина Вагулина Е.Ю.  
Протокол № 1 от 30.08.2024



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Адаптивная физическая культура**

#### **2 класс**

**для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
вариант 1**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, разработана на основе:

1. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО – утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
3. С учетом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период 2025 года и Программы воспитания школы.

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, находится в тесной связи с умственным, нравственным, 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 школьников в общество.

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.

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

## Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет «Адаптивная физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура». Рабочая программа учебного предмета рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Тематическое планирование по предмету составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися ФАООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием учебного предмета и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

### *Личностные* результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Планируемые *предметные* результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

### Минимальный уровень:

- 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; подсчет 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 учителя;
- 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, 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 спортивных традиций своего народа и других народов;

- 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.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Во 2 классе в течение учебного года осуществляется динамическое наблюдение за достижением планируемых результатов. В течение первого полугодия 2 класса целесообразно поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку.

Оценку предметных результатов в балльной системе целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса. Оценка базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При оценивании школьников с интеллектуальными нарушениями учитываются индивидуальные возможности обучающегося, уровень физического развития и двигательные возможности, качество усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление обучающегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке;
- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лезанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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.

Знания о физической культуре.

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.

### 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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- названия спортивных снарядов и инвентаря;
- правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- комплекс утренней гимнастики;
- названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- о двигательном режиме;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- самостоятельно переносить лыжи
- осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- играть в подвижные игры.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Основное содержание. Виды деятельности обучающихся	Оборудование; словарь
<b>Основы знаний (1 час)</b>			
1	Сообщение теоретических сведений.	<b>Беседа.</b> Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	<b>Словарь:</b> упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения.
<b>Легкая атлетика (26 часов)</b>			
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	<b>Беседа.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра «Не дай мяч водящему». Строевые упражнения; ходьба с высоким подниманием бедра.	<b>Оборудование:</b> флажки, теннисные мячи, резиновые мячи. <b>Словарь:</b> зал, ходьба, бег, флажки, метать, мячи.
3	Легкая атлетика. Бег 30 м.	Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».	<b>Оборудование:</b> флажки, большие мячи, секундомер, веревка. <b>Словарь:</b> Стоять, марш, вольно, строй.
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу». Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»	<b>Оборудование:</b> мячи, секундомер, веревка. <b>Словарь:</b> старт, финиш, веревка, цель.
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок». Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу»	<b>Оборудование:</b> мячи. <b>Словарь:</b> старт, финиш, веревка, цель.
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель	<b>Оборудование:</b> мячи. <b>Словарь:</b> круг, мешок, перестроение, колонна, расчет.
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.	<b>Оборудование:</b> мячи, рулетка. <b>Словарь:</b> голова, туловище, цель, стрелок, космонавты.
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе.	Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки». ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу».	<b>Оборудование:</b> флажки, секундомер. <b>Словарь:</b> прыжок, игра, команда, бег
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Салки маршем», «Охотники и утки». Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки, свисток. <b>Словарь:</b> утки, охотник, колонна, метать, мяч.

10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы». ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу».	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические скамейки. <b>Словарь:</b> шагать, слушать, палка, мяч, снайпер.
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?».	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Пустое место». Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору».	<b>Оборудование:</b> стойка, гимнастические маты, веревка. <b>Словарь:</b> место, прыжок, выносливость, веревка.
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Ориентировка в пространстве. Игра «Запомни порядок». Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра «Пустое место».	<b>Оборудование:</b> стойка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки.
14	Легкая атлетика. Метание горизонтальную цель.	Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!». Метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками.	<b>Оборудование:</b> 2 гимнастические скамейки, палки (по количеству обучающихся), мячи, щит размером 1 × 1 м. <b>Словарь:</b> щит, медведь, метать, цель.
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках. Игра «Вот так позы!». ОРУ с флажками. Игра «У медведя во бору».	<b>Оборудование:</b> скакалка, надувной мяч, флажки. <b>Словарь:</b> скакалка, поза, медведь, ров.
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Прыжки в длину с 3—5 шагов. Передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному. ОРУ без предметов. Игры: «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».	<b>Оборудование:</b> резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи. <b>Словарь:</b> мяч, стрелок, щит, воробушки.
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	Перестроение из одной шеренги в две. Игра «Снайперы». Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из одной шеренги в колонну по одному. Игра «Отгадай по голосу».	<b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. <b>Словарь:</b> бег, рапорт, снайпер, назад.
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	Лазанье по гимнастической скамейке различными способами. Игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игра «У медведя во бору».	<b>Оборудование:</b> гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты. <b>Словарь:</b> лазанье.
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Салки маршем», «Охотники и утки».	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки, малые мячи.
20	Легкая атлетика. Метание с места.	Игры: «Охота на куропаток», «Перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча.	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки, мячи. <b>Словарь:</b> ловля, передача.

		Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками.	
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.	<b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. <b>Словарь:</b> «челночный» бег.
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов.	<b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота). Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	<b>Оборудование:</b> секундомер, рулетка, теннисные мячи. <b>Словарь:</b> тестирование, ловкость, сила, выносливость
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка. Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель.	<b>Оборудование:</b> скакалка, теннисные мячи. <b>Словарь:</b> скакалка.
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «День и ночь», «Перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие.	<b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы.	Метание мяча из седа из-за головы. Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «День и ночь», «Перемена мест».	<b>Оборудование:</b> мячи, напольные ориентиры.
27	Эстафеты «Веселые старты».	ОРУ без предметов. Эстафеты: передай другому, переправа, бег в парах, гусеница, комплексная эстафета	<b>Оборудование:</b> эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка. <b>Словарь:</b> эстафета, соревнования.
<b>Основы знаний (1 час)</b>			
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	<b>Беседа:</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из положения стоя двумя руками.	<b>Оборудование:</b> скакалка. <b>Словарь:</b> гимнастика.
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
29	Гимнастика.	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо. Игра «Волшебный мешок».	<b>Оборудование:</b> малые обручи (по количеству обучающихся), баскетбольные или волейбольные мячи.

			<b>Словарь:</b> щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы.
30	Гимнастика.	Повороты направо, налево. Передача мячей различными способами. Метание мячей в цель. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Совушка», «Бег по кочкам».	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м. <b>Словарь:</b> цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки.
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Игры: «Салки», «Перемени предмет».	<b>Оборудование:</b> 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. <b>Словарь:</b> скамейка, место, приземление, гимнастические маты.
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Игры: «Салки», «Перемени предмет».	<b>Оборудование:</b> 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. <b>Словарь:</b> скамейка, место, приземление, гимнастические маты.
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с разбега. Игры: «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два. ОРУ с малыми обручами. Обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед).	<b>Оборудование:</b> гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству обучающихся). <b>Словарь:</b> прыжок, длина, равновесие, место.
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель.	<b>Оборудование:</b> флажки (по количеству обучающихся), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка. <b>Словарь:</b> щит, воробушки, ходьба, соскок.
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний». Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.	<b>Оборудование:</b> флажки, мячи, обручи, мел.
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега.	<b>Оборудование:</b> кружки (диаметр 25—40 см), квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел. <b>Словарь:</b> верх, низ, в стороны, голова, водящий.
37	Гимнастика. Элементы акробатики.	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;	<b>Оборудование:</b> мешочки с песком (по количеству обучающихся), гимнастические маты, бревно.

		Выполнение строевых команд; игра «Салки».	<b>Словарь:</b> салки, кувырок, осанка, строиться.
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	<b>Оборудование:</b> мешочки с песком (по количеству обучающихся), гимнастические маты, бревно. <b>Словарь:</b> салки, кувырок, осанка, строиться.
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии.	<b>Оборудование:</b> мячи (по количеству учеников), гимнастический мат, кегли, мешочки. <b>Словарь:</b> кегля, мяч, цель, мешочки.
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч».	<b>Оборудование:</b> стойка для выполнения прыжка в высоту, веревка, мячи, булавы. <b>Словарь:</b> высота, веревка, булава.
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».	<b>Оборудование:</b> сантиметровая лента, 3 мяча. <b>Словарь:</b> лента, мяч, зал.
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии. Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка».	
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки».	
44	Лазание по гимнастической стенке.	Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки с хвостиком».	<b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.
45	Лазание по гимнастической стенке.	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы».	<b>Оборудование:</b> гимнастическая скамейка, мяч, скакалка.
46	Лазание по гимнастической стенке.	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки».	<b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка.
47	Лазание по гимнастической стенке.	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».	<b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка, гантели. <b>Словарь:</b> гантели.
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие.	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.	<b>Оборудование:</b> гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.
<b>Основы знаний (1 час)</b>			

49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. <b>Беседа:</b> История зимних Олимпийских игр.	<b>Оборудование:</b> наглядный материал. <b>Словарь:</b> лыжи, палки, крепления, ботинки.
<b>Лыжная подготовка (17 часов)</b>			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.	<b>Оборудование:</b> лыжи. <b>Словарь:</b> ступающий шаг.
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	<b>Оборудование:</b> лыжи. <b>Словарь:</b> скользящий шаг.
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок.	<b>Оборудование:</b> лыжи. <b>Словарь:</b> поворот переступанием.
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	<b>Оборудование:</b> флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи.
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	<b>Оборудование:</b> лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок.
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	<b>Оборудование:</b> лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок.
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	<b>Оборудование:</b> лыжи, флажки (по количеству детей).
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	<b>Оборудование:</b> лыжи, флажки (по количеству детей). <b>Словарь:</b> шаг, лыжи, флажок, снег.
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.	<b>Оборудование:</b> палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. <b>Словарь:</b> ворота, лыжи, спуск.
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.	<b>Оборудование:</b> палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. <b>Словарь:</b> ворота, лыжи, спуск.

60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?».	<b>Оборудование:</b> палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой».	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.	<b>Оборудование:</b> лыжи. <b>Словарь:</b> подъем «полуелочкой».
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой».	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.	<b>Оборудование:</b> лыжи. <b>Словарь:</b> подъем «полуелочкой».
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием.	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	<b>Оборудование:</b> 10 флажков, 4 пары лыжных палок. <b>Словарь:</b> поворот, пятка, склон.
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием.	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	<b>Оборудование:</b> 10 флажков, 4 пары лыжных палок. <b>Словарь:</b> поворот, пятка, склон.
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие.	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	<b>Оборудование:</b> санки (по количеству учеников), флажки, 2 щита.
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие.	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	<b>Оборудование:</b> санки (по количеству учеников), флажки, 2 щита.

#### Основы знаний (1 час)

67	Сообщение теоретических сведений.	<b>Беседа:</b> 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.	
----	-----------------------------------	---	--

#### Раздел программы подвижные игры (8 часов)

68	Подвижные игры.	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка. <b>Словарь:</b> кубики, поворот, налево, флажки.
69	Подвижные игры элементами баскетбола.	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	<b>Оборудование:</b> баскетбольные мячи.
70	Подвижные игры элементами баскетбола.	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте.	<b>Оборудование:</b> баскетбольные мячи.
71	Подвижные игры.	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	<b>Оборудование:</b> флажки (по 2 флажка на каждого ученика); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.

72	Подвижные игры.	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?»	<b>Оборудование:</b> флажки (по 2 флажка на каждого ученика); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.
73	Подвижные игры элементами футбола.	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота».	<b>Оборудование:</b> футбольные мячи, ворота.
74	Подвижные игры с элементами футбола.	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота».	<b>Оборудование:</b> футбольные мячи, ворота.
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча».	Игры с элементами баскетбола: - эстафета «Веди мяч», «Кто больше забросит в кольцо» - эстафета «Передай мяч другу». Игры с элементами футбола: - проведи вокруг кеглей - попади в ворота - лучший вратарь.	<b>Оборудование:</b> футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные.
<b>Основы знаний (1 час)</b>			
76	Сообщение теоретических сведений.	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	
<b>Гимнастика (12 часов)</b>			
77	Гимнастика. Бег с высокого старта.	Ознакомление учеников с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	<b>Оборудование:</b> мячи (по количеству учеников). <b>Словарь:</b> зал, мяч, бег, старт.
78	Гимнастика. Бег с высокого старта.	ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	<b>Оборудование:</b> мячи (по количеству учеников). <b>Словарь:</b> зал, мяч, бег, старт.
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30 м.	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	<b>Оборудование:</b> гимнастические палки (по количеству учеников), две гимнастические скамейки, секундомер. <b>Словарь:</b> бег, движение, петухи, скамейка.
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	<b>Оборудование:</b> гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учеников). <b>Словарь:</b> скакалка, стенка, вис, шагать.
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	<b>Оборудование:</b> гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учеников). <b>Словарь:</b> скакалка, стенка, вис, шагать.

82	Гимнастика.	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	<b>Оборудование:</b> мячи.
83	Гимнастика.	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	<b>Оборудование:</b> мячи.
84	Гимнастика. Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Словарь:</b> согласование движений.
85	Гимнастика. Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Словарь:</b> согласование движений.
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений.	<b>Оборудование:</b> малые мячи.
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	<b>Оборудование:</b> малые мячи.
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	<b>Оборудование:</b> обручи, гимнастическая скамейка.
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>			
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м.	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	<b>Оборудование:</b> секундомер, мячи (по числу учеников), волейбольный мяч. <b>Словарь:</b> стадион, темп, комплекс, старт, финиш.
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м.	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	<b>Оборудование:</b> секундомер, мячи (по числу учеников), волейбольный мяч. <b>Словарь:</b> стадион, темп, комплекс, старт, финиш.
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега.	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	<b>Оборудование:</b> мячи (по количеству учеников), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. <b>Словарь:</b> стадион, стойка, прыжок, высота.
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега.	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	<b>Оборудование:</b> мячи (по количеству учеников), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.

			<b>Словарь:</b> стадион, стойка, прыжок, высота.
93	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30 м; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	<b>Оборудование:</b> стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. <b>Словарь:</b> высота, полет, дальше.
94	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30 м; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	<b>Оборудование:</b> стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. <b>Словарь:</b> высота, полет, дальше.
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	<b>Оборудование:</b> стойка для прыжков, планка.
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель.	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».	<b>Оборудование:</b> мячи (по количеству учеников), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель.	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».	<b>Оборудование:</b> мячи (по количеству учеников), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.
98	Легкая атлетика.	ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки».	<b>Оборудование:</b> секундомер, рулетка.
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность.	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование.	
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	«Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места. <b>Беседа:</b> Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	<b>Оборудование:</b> секундомер, рулетка.
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год.	<b>Оборудование:</b> в зависимости от игр.

## **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

стенка гимнастическая;  
бревно гимнастическое;  
скамейки гимнастические;  
перекладина гимнастическая;  
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
маты гимнастические;  
мячи набивные (1 кг);  
мячи массажные;  
скакалки гимнастические;  
мячи малые (резиновые, теннисные);  
палки гимнастические;  
обручи гимнастические;  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
щиты с баскетбольными кольцами;  
большие мячи (резиновые, баскетбольные);  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
мячи средние резиновые;  
аптечка медицинская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388992

Владелец Саввина Елена Федоровна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025