

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области Управление
образования и молодежной политики администрации городского округа
Воротынский Нижегородской области

МБОУ Михайловская средняя школа

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ
Михайловская средняя школа

Фокин А.И.
Приказ № 69-ОД от «27»
августа 2025 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FF5F38541B947FAFEBC645F10DB0BD27
Владелец: Фокин Александр Игоревич
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

**Адаптированная рабочая программа по предмету
«Адаптивная физическая культура» обучающихся с
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

(2 класс)

**с. Михайловское
2025**

І. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Михайловская средняя школа;

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (І-ІV и дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

Цель рабочей программы: всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**:

словесный (рассказ, объяснение, беседа),

наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств),

практический (выполнение упражнений и заданий).

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется по итогам выполнения техники упражнений и заданий. (При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Результаты оценки достижений предметных результатов дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем учебном году; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Адаптивная физическая культура во 2 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта, направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» расширение знаний об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания. Соблюдение личной гигиены. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» представлен выполнением строевых упражнений.

Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползанием на четвереньках. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнениями для формирования правильной осанки, укреплением мышц спины и живота.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Бегом на скорость 20-30м, прыжками с продвижением вперед. Ходить с высоким подниманием бедра. Чередованием бега и ходьбы на дистанции до 40 м. Метанием малого и большого мяча с места. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на месте с высоким подниманием бедра, медленно бежать до 1,5 мин. Прыжками с высоты 30-40 см и прыжками длину с прямого разбега.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает обучение построению с лыжами. Передвижению на лыжах ступающим шагом. Выполнение поворотов переступанием, катание с небольших горок, передвижению на лыжах по дистанции.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционные игры. Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием и ловлей мяча.

Продолжительность урока во 2 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 3 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 5 – 7 минут. Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать 20 минут.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 2 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» во 2 классе отведено 3 часа в неделю.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися личностных результатов:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальным и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание 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;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 2 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- 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

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

К концу обучения во 2 классе учащиеся должны знать:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Правила поведения на уроках.	Правила поведения на уроках. Личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Название спортивного инвентаря.
Игры	
Правила игр. Название игр.	Правила игр, название игр и их соблюдение.
Гимнастика	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений.	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений. Исходные положения.

Лыжная подготовка	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря, лыжных ходов.

К концу обучения во 2 классе учащиеся должны уметь:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Соблюдать правила поведения на уроках	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Выполнять построения Выполнять ходьбу с различными положениями рук, бег. Бежать на скорость, прыгать вперед Чередовать бег и ходьбу до 20 м. Метать малый мяч. Медленно бежать до 30 сек. Прыгать с высоты 20-30 см с мягким приземлением, ходить с изменением скорости, прыгать в длину с места.	Выполнять строевые упражнения Выполнять ходьбу с различными положениями рук, бег с преодолением простейших препятствий. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на скорость 20-30 м, на время, бежать на месте с заданием. Чередовать бег и ходьбу до 40 м. Метать малый и большой мяч с места. Ходить с перешагиванием через мячи Прыгать с высоты, прыгать в длину, с продвижением вперед.
Игры.	
Играть в игры соблюдая элементарные правила. Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с использованием инвентаря.	Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры. Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря.
Гимнастика.	
Выполнять построения и размыкания. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения без предметов. Ползать на четвереньках, выполнять упражнения для укрепления туловища, упражнения с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Выполнять упражнения для мышц ног. Лазить по гимнастической скамейке.	Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползание на четвереньках.. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. Полти

	на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнять упражнения для мышц ног.
Лыжная подготовка.	
Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом. Передвигаться 300м.	Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Выполнять повороты. переступанием вокруг концов лыж. Кататься с небольших горок, передвигаться до 800м за урок.

V. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.

Понятия чистота, опрятность. Значение утренней гимнастики для здоровья человека.

Легкая атлетика.

Ходьба с различными положениями рук.

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость 20-30м.

Прыжки с продвижением вперед.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Чередование бега и ходьбы до 40 м.

Метание малого мяча с места.

Метание большого мяча двумя руками. из-за головы с места.

Ходьба с перешагиванием через мячи.

Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Медленный бег до 1,5 мин.

Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением.

Ходьба с изменением скорости.

Прыжки в длину с шага.

Бег с преодолением простейших препятствий.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Гимнастика.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения на равновесие.

Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.
 Упражнения для развития пространственно –временной дифференцировки.
 Переноска грузов и передача предметов.
 Упражнения на укрепление голеностопных суставов.
 Лазанье по наклонной гимнаст скамейке, стенке.
 Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.

Лыжная подготовка.

Построение с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Ходьба на лыжах скользящим шагом.
 Катание с небольших горок.
 Передвижение 300-800м за урок. Передвижение до 800м за урок.

Игры.

Коррекционные игры: «Отгадай по голосу»; «Что изменилось»; «Волшебный мешок».
 Игры с бегом: «Бег с флажками»; «Кто быстрее»; «Стой».
 Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки»; «Волки во рву»; «Пустое место».
 Игры с элементами развивающих упражнений: «Передал-садись»; «Салки маршем»; «Веревочный круг».
 Игры с бросанием и ловлей мяча : «Кто дальше бросит»; «Охотники и утки».
 «Мяч водящему».

V.2. Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Легкая атлетика	18
3.	Гимнастика.	35
4.	Лыжная подготовка.	20
5.	Игры.	22
Итого:		96

Тематическое планирование.

Адаптивная физическая культура

2класс.

1 четверть (25 часов).

(3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол- во часов
1	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомление с правилами поведения на уроке адаптивной физкультуры. Оценка уровня физического развития учащихся.	Ознакомить с правилами поведения. Выполнение упражнений в беге, прыжках. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1
2	Бег с преодолением простейших препятствий.	Обучение бегу с преодолением простейших препятствий.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение ходьбы с различными положениями рук.	1

			Бег с преодолением простейших препятствий. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
3	Бег на скорость 20-30м, прыжки с продвижением вперед.	Обучение бегу в быстром темпе, прыжкам с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
4	Чередование бега и ходьбы до 40 м.	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
5,6	Метание малого мяча с места.	Обучение техники метания малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	2

			на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Метание малого мяч с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
7	Бег с преодолением препятствий.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением препятствий. Метание большого мяча двумя руками из-за головы с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
8	Ходьба с перешагиванием через мячи, бег на месте с высоким подниманием бедра.	Совершенствование техники ходьбы с заданием, разновидностей бега .	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости Ходьба с перешагиванием через мячи. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1

9,10	Медленный бег до1,5мин, прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением.	Совершенствование техники медленного бега и прыжков.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Медленный бег до1,5мин. Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
11	Ходьба с изменением скорости, прыжки в длину с шага.	Совершенствование техники ходьбы с изменением скорости., прыжков в длину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с изменением скорости. Прыжки в длину с шага. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
12	Прыжки с прямого разбега в длину.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости Бег с преодолением препятствий.Прыжки с прямого разбега в длину.	1

			Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Выполнение упражнений на расслабление.	1
14	Упражнения для укрепления мышц туловища, на развитие равновесия.	Обучение упражнениям укрепления мышц туловища, чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1

15	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение ползанию на четвереньках с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие гибкости. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1
16	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития точности и дифференцировки движений.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячом на развитие точности. Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Выполнение упражнений на расслабление.	1
17	Переноска грузов и передача предметов.	Обучение упражнениям по переноске грузов и передачи предметов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие ловкости.	1

			Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	
18	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение толканию мяча передвигаясь на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие координации. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1
19	Упражнения на укрепление голеностопных суставов.	Совершенствование техники выполнения упражнений на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие силы. Упражнения на укрепление голеностопных суставов. Выполнение упражнений на расслабление.	1

20	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1
21	Коррекционная игра на внимание «Отгадай по голосу».	Обучение игре: «Отгадай по голосу», упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Отгадай по голосу». Ходьба по гимнастическим палкам. Выполнение упражнений на расслабление.	1
22	Игра с бегом «Бег с флажками».	Обучение игре: «Бег с флажками», ходьба по ориентирам начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра: «Бег с флажками».	1

			Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	
23	Игра с элементами развивающих упражнений: «Передал-садись».	Обучение игре: «Передал-садись», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра : «Передал-садись».. Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1
24	Игра с бросанием и ловлей мяча : «Кто дальше бросит».	Обучение игре: «Кто дальше бросит»., упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра:«Кто дальше бросит».Упражнения на формирование правильной осанки (на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	1

25	Игра с прыжками: «Прыгающие воробушки».	Обучение игре: «Прыгающие воробушки», дыханию в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра «Прыгающие воробушки». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.	1
Всего				

***2 четверть (23 часа).
(3 часа в неделю).***

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Коррекционная игра: «Что изменилось».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1

			разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	
2 3	Игра с бегом: «Кто быстрее».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Кто быстрее», выполнять упражнения в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра «Кто быстрее». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	2
4	Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем».	Совершенствование умения играть в игры с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем». Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1

			упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	
5 6	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Охотники и утки».	Совершенствование умения играть в игру с бросанием и ловлей мяча «Охотники и утки». Выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием и ловлей мяча : «Охотники и утки». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	2

7	Игра с прыжками: «Волки во рву».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Волки во рву». Выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с прыжками «Волки во рву». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.	1
8	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелезание через препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Подлезание и перелезание через препятствие. Выполнение упражнений на расслабление.	1

9	Упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1
10	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение	1

			упражнений на расслабление.	
11	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять переноску грузов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие ловкости. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1
12	Упражнения для развития мышц ног.	Совершенствование умения выполнять упражнения для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для	1

			развития мышц ног у гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	
13	Упражнения для развития голеностопа и стоп.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для развития голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.	1
14	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1
15	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие	1

			упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц спины и живота на гимнастических матах. Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.	
16	Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.	Совершенствование умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие силы. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнение упражнений на расслабление.	1
17	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1

			разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	
18	Передвижение с лыжами в руках. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	Обучение передвижению с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви. Выполнение упражнений на дыхание.	1
19	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе. Выполнение упражнений на дыхание.	1
20	Передвижение на лыжах скользящим шагом в медленном темпе.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	1

			Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	
21	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Обучение поворотам на месте переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1
22	Катание на лыжах с небольших горок.	Обучение катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание на лыжах с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1
23	Передвижение по дистанции 300-800м за урок.	Обучение передвижению на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение по дистанции 300-800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1
Всего				

***3четверть (29 часов).
(3 часа в неделю)***

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов
----------	------------	--------------------------	-------------------------------	------------------

1	Передвижение с лыжами в руках. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	Совершенствование умения выполнять передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви. Выполнение упражнений на дыхание.	1
2	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе. Выполнение упражнений на дыхание.	1
3	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в	1

			медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	
4	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1
5,6	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	2
7	Передвижение на дистанции 300-800м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на дистанции 300-800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1

четверть (26 часов).
(3 часа в неделю).

8	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1
9 10	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	2
11	Построение с лыжами. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять построение с лыжами, передвигаться на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1
12	Передвижение до 800м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах.	1

№	Тема урока	Дидактическая цель урока		
---	------------	--------------------------	--	--

			Передвижение до 800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	
13	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1
14	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1
15	Коррекционная игра «Волшебный мешок».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру «Волшебный мешок», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Волшебный мешок».	1

			Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	
16 17	Игра с бегом «Стой».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Стой», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Стой». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	2
18	Игра с элементами развивающих упражнений «Веревочный круг».	Совершенствование умения играть в игры: «Веревочный круг», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих	1

			упражнений: «Веревочный круг». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.	
19	Игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч водящему».	Совершенствование умения играть в игру: «Мяч водящему», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Мяч водящему». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	1
20	Игра с прыжками «Пустое место».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Пустое место», выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1

			разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с прыжками: «Пустое место». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.	
21	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения перелезать через препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Подлезание и перелезание через препятствие. Выполнение упражнений на расслабление.	1

22	Упражнения для укрепления мышц туловища, упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища, упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1
23 24	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	2

			Выполнение упражнений на расслабление.	
25	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять передачу предметов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1
26	Упражнения для развития пространственно –временной дифференировки.	Совершенствование умения упражнения для развития точности и дифференцировки движений.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Упражнения для развития пространственно – временной	1

			дифференцировки. Выполнение упражнений на расслабление.	
27	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1

п/п			Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Закрепление умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.	1

28	Подлезание под препятствие высотой 30–40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов . Упражнения для укрепления мышц туловища. Подлезание под препятствие высотой 30–40см. Выполнение упражнений на расслабление.	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц спины и разгрузке позвоночника.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки (на матах).	1

			Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	
Всего				

			Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	
--	--	--	--	--

2	Упражнения для развития мышц ног.	Закрепление умения выполнять упражнениям для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для развития мышц ног.Выполнение	1		
---	-----------------------------------	---	---	---	--	--

			упражнений на расслабление.			
3	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Закрепление умения выполнять ползание на четвереньках с толканием мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
4	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Закрепление умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		

			Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.			
5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Отработка умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
6	Упражнения для развития мышц шеи.	Отработка умения выполнять упражнения на укрепление мышц шеи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.	1		

			Упражнения для формирования правильной осанки (на матах) Упражнения для развития мышц шеи. Выполнение упражнений на расслабление.			
7	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке .	Отработка умения выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
8	Переноска грузов и передача предметов.	Отработка умения выполнять передачу предметов на месте и в движении.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.	1		

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

			Общеразвивающие упражнения на месте с обручами Переноска грузов и передача предметов Выполнение упражнений на расслабление.			
Игры – 4 часа						
9	Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось».	Отработка умения играть в игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
10	Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой».	Отработка умения играть в игры: «Кто быстрее», «Стой», выполнять ходьбу по канату.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1		

			разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой». Ходьба по канату. Выполнение упражнений на расслабление.			
11	Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки».	Отработка умения играть в игры: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	1		

Место проведения:

Спортивная площадка;

12	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву».	Отработка умения играть в игры: «Прыгающие воробушки, Волки во рву», выполнять прыжки в глубину.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву». Прыжки с высоты. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
Легкая атлетика- 7 часов						
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	Отработка умения выполнять бег с препятствиями.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

14	Бег на скорость 20-30м.	Отработка умения выполнять бег на скорость.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
15	Чередование бега и ходьбы до 40 м.	Отработка умения выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

Класс (для теоретических занятий);

16	. Метание малого мяча с места.	Отработка умения выполнять метания малого мяча с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
17	Бег с преодолением препятствий.	Отработка умения бежать, преодолевая препятствия.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		

Спортивный зал.

18	Прыжки в длину с шага.	Отработка умения выполнять прыжки в длину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Прыжки в длину с шага. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
19	Итоговое занятие.	Выполнение бега, прыжков на правильность выполнения.	Выполнение упражнений для оценки уровня физического развития учащихся. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1		
Всего	19 часов					
В год	102 часа					

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Интерактивная доска, наглядные пособия.