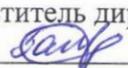


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 171

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Кудинова Л.Д.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора


Загруднинова Я.И.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Деменева С.Г.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ВАРИАНТ 9.1)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2 класс

1

Пояснительная записка

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

Основные задачи изучения предмета:

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 обучающегося
- 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. 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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю в 2-ом классе. Курс рассчитан на 102 ч. (34 учебные недели).

Класс 2		
Период	Количество учебных недель	Количество часов
I четверть	8	24
II четверть	8	24
III четверть	10	30
IV четверть	8	24
Год	34	102

Планируемые результаты

Планируемые результаты формирования базовых учебных действий.

Формирование базовых учебных действий осуществляется на уроках всех учебных предметов.

Рабочая программа предусматривает овладение базовыми учебными действиями — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

Личностные базовые учебные действия	Коммуникативные базовые учебные действия	Познавательные базовые учебные действия
<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как члена семьи, как друга одноклассника; - способность осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - положительное отношение к окружающей действительности; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; - понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правилах поведения в современном обществе; - готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. 	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-обучающийся, обучающийся-обучающийся, класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - доброжелательно относиться, сопереживать, взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. 	<ul style="list-style-type: none"> - входить и выходить из школьного здания, учебного помещения по условному сигналу (школьный звонок, разрешение учителя); - самостоятельно ориентироваться в пространстве школьного двора, здания, класса (зала, учебного помещения); - использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) в учебное время; - корректировать свои действия по выполнению задания в соответствии с инструкцией (под руководством учителя); - принимать цели и инструкции, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. - выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов, явлений окружающей действительности,

		характеризовать предметы и явления по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); - использовать условные знаки, символические средства с помощью учителя; - называть и характеризовать предметы, сравнивать два предмета, делать элементарные обобщения.
--	--	---

Планируемые личностные результаты освоения предмета

Формирование личностных результатов осуществляется на всех уроках учебных предметов. Личностные результаты, ожидаемые после обучения:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Формирование базовых учебных действий, личностные результаты оцениваются в соответствии с системой оценки результатов, разработанной образовательной организацией.

Планируемые предметные результаты.

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение обучающимися знаниями и умениями по учебному предмету и представлены дифференцированно по двум уровням: минимальному и достаточному.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; • представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; 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 педагогического работника; • знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; • 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 педагогического работника; • знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система отметок по 5-балльной шкале при освоении программы учебного предмета:

- «3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;

- «4» (хорошо) – преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;

- «5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.

Балльная система оценивания позволяет объективно оценивать ежедневные, промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Основное содержание учебного предмета

Физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с обучающимися с умственной отсталостью. Программа по физкультуре для 2 класса обучающихся с умственной отсталостью состоит из следующих разделов: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота зала, снарядов. Выполнение основных команд.

Гимнастика

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. С большими обручами. Приседания и повороты с обручем в руках. С малыми мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. Упражнения на гимнастической скамейке. Движение по скамейке. Простые и смешанные висы и упоры. Подтягивания из вися на перекладине; поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке;

Лазание и перелезание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. Ходьба по диагонали, «змейкой» по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Прохождение расстояния 3м за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой.

Лёгкая атлетика

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

глазами.

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

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

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

Лыжная подготовка

Построения с лыжами в руках, повороты на лыжах вокруг носков и пяток лыж. Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Перебежка с выручкой», «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Пятнашки маршем», «Не давай мяча водящему», «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Снайперы», «Догони», «Кто дальше», «Мяч соседу».

Элементы спортивных игр. Пионербол. Правила игры в пионербол 2 мячами и расстановку игроков на площадке. Правила перехода во время игры. Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы. Ловля мяча на уровне груди, над головой. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	2 класс
Гимнастика и акробатика	24
Лёгкая атлетика	30
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	24
Итого:	102

Календарно-тематическое планирование

2 класс Количество часов:

Всего 102 ч.в неделю 3ч.

6	Раздел, тема	Количество часов	Тип урока	Цель	Коррекционная направленность
Легкая атлетика (30 час)					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке.1 Подготовка спортивной формы к занятиям.				
2	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя 1				
	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».				

3	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1			
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	1			
5	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ляпки»	1			
6	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Все по местам»	1			
7	Обучение челночному бегу. Совершенствование строевых упражнений. Игра «Выши ноги от земли»	1			
8	Совершенство челночного бега на дистанции 5 по 10 м. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1			

9	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м.1 Игра «Вызов номеров»				
10	Обучение расчета по порядку с докладом учителю. Обучение прыжку вверх, в длину с места.				
11	Совершенствование прыжка вверх, в длину с места. Игра «Удочка»				
12	Обучение бегу с низкого старта. Игра на внимательность «Чей голос?»				
13	Совершенствование бега с низкого старта. Подвижная игра «Море волнуется раз»				
14	Контроль за развитием двигательных качеств: бег с низкого старта 30м. Подвижная игра «Увернись от мяча»				

15	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.1 Разучивание игры «Кто дальше бросит?»				
16	Обучение метания меча с места. Совершенствование1 игры «Кто дальше бросит?»				
17	Совершенствование метания меча с места.1 Подвижная игра «Чай чай выручай»				
18	Сдача норматива метания мяча с места. Подвижная1 игра «Время суток»				
19	Обучение метания меча из-за головы из положения сидя. Подвижная игра1 «Вышибалы»				
20	Совершенствование метания1 меча из-за головы из положения сидя. Игра на внимательность «Съедобное не съедобное»				

21	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение»	1			
22	Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1			
23	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1			
24	ОРУ. Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 30м, ходьба – 50м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1			
25	Демонстрируют вариативное выполнение прыжки через скакалку. ОРУ со скакалкой. Подтягивание м. (на низкой перекладине из вися лежа д).	1			

26	Бег на 500 м без учета времени. Подвижная игра «Вороны и воробьи». Развитие выносливости.				
27	Развитие выносливости Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 20м, ходьба – 50м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ на скамейках.				
28	Обучение челночному бегу (5 по 10) Подвижная игра: «Ляпки»				
29	Совершенствование челночного бега (5 по 10)				
30	Совершенствование прыжка в длину с места и разбега	1			
Лыжная подготовка (24 час)					
31	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	1			

32	Обучение ступающему шагу без палок.				
33	Совершенствование ступающему шагу без палок.	1			
34	Обучение ступающему шагу с палками.	1			
35	Совершенствование ступающему шагу с палками.	1			
36	Обучение навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1			
37	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах разными способами. Подвижная игра «Поймай меня волк»	1			
38	Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте.	1			
39	Обучение подъёмом				

	«Лесенкой».				
40	Совершенствование подъёму «Лесенкой».				
41	Обучение передвижения скользящим шагом. Разучивание игры «Охотники и леса»	1			
42	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 600 м. Подвижная игра «Шире шаг»	1			
43	Обучение на лыжах подъёму разными способами , спуску в основной стойке и торможению палками	1			
44	Совершенствование подъема на лыжах разными способами, спуску в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»	1			
45	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному	1			

	двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.				
46	Совершенствование двушажного хода на лыжах без палок и с палками.	1			
47	Обучение поворотам приставными шагами.	1			
48	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема	1			
49	Обучение поворотам приставными шагами	1			
50	Совершенствование поворотам приставным шагом.	1			
51	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1			
52	Совершенствование падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1			
53	Обучение спуска на лыжах	1			

	в основной стойке и подъема, торможения падением				
54	Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и1 подъема, торможения падением				
Гимнастика и акробатика (24 час)					
55	Правила безопасного поведения ввремя упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных1 способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Пауки и мухи»				
56	Совершенствование перестроению в две шеренги, в две колонны.1 Разучивание подвижной игры «Волна»				
57/58	Обучения выполнения упражнения «вис на2 гимнастической стенке на				

	<p>время». Игра на развитие памяти «От гадай чей голос?»</p> <p>Совершенствования выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время» Игра «Горячая картошка »</p>				
59/60	<p>Обучение техники перекатов, и выпадов. Подвижная игра «Время суток»</p> <p>Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»</p>	2			
61/62	<p>Обучения кувырка вперед. Круговая тренировка Совершенствование кувырка вперед.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>	2			
63/64	<p>Обучение упражнения «стойка на лопатках».</p> <p>Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».</p>	2			

65	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	1			
66/67	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Обучение наклону стоя. Совершенствование ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Сдача норматива наклон стоя.	2			
68	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по швицкой стенке, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Светофор»	1			
69/70	Обучение подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Маяк». Совершенствование подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа.	2			

	Сдача норматива. Игра «Третий лишний».				
71	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание1 игры «Прокати быстрее мяч»				
72	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания,1 памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»				
73	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на1 полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»				
74	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений1 эстафеты с гимнастическими палками.				

75/76	Обучение прыжку со скакалкой на время. Подвижная игра «Волна» Закрепление навыков прыжков со скакалкой на время. Подвижная игра «Море волнуется раз»	2			
77	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
78	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	1			
Подвижные игры (24 часа)					
79/80/81	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	3			

82	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	1			
83/84	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	2			
85	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
86	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	1			
87	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в круг способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1			
88	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в круг способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1			

89	Обучение игры в баскетбол используя малый обруч как кольцо. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1				
90	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Вышибалы»	1				
91	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1				
92	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы на расстояние. Подвижная игра «Салки»	1				
93	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	1				
94	Обучение броскам и ловле мяча через сетку(ленту). Игра «Перекинь мяч»	1				

95	Обучение броскам мяча через сетку (ленту) двумя руками от груди, из-за головы, снизу.1 Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»				
96	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра1 пионербол.				
97	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой.1 Игра пионербол				
98	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в1 команде. Игра в пионербол				
99	Совершенствование1 подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку (ленту). Игра в пионербол				
100	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по1 сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»				

101	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»				
102	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-1 футбол. «Футбольный бильярд»				

Материально-техническое обеспечение учебного предмета: «Физическая культура » включает: Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм,);
2. Обручи пластмассовые (50см, 85см)
3. Обручи алюминиевые (75см)
4. Фитбол мячи: (50, 75 см.)
5. Скакалки
6. Мешочки с песком;
7. Сенсорная тропа
8. Лыжи, ботинки, палки
9. Секундомер
10. Рулетка измерительная
11. Гантели пластмассовые
12. Мешочки с песком
13. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные)
14. Набивные мячи
15. Мячи волейбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Мячи футбольные

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389054

Владелец Деменева Светлана Геннадьевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025