

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ИМЕНИ ВИССАРИОНА ГРИГОРЬЕВИЧА БЕЛИНСКОГО**

---

442250 Пензенская область, г. Белинский, ул. Ленина, д.47,  
ИНН 5810004517 ОГРН 1025801069458  
☎ тел.(2-11-74)

---

Рассмотрено на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Одобрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 28.08.2023г.

«Утверждаю»  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Котелкина С.Ю.  
Приказ № 180 от 31.08.2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для детей с расстройствами аутистического спектра  
вариант 8.3**

**Степаненко Илья**

**Салькин Даниэль**

**на 2023-2024 учебный год**

**адаптивная физическая культура**

**Уровень образования (класс)- начальное общее, 3 класс**

**Общее количество часов - 102**

**Количество часов в неделю – 3**

Учителя: Антропова М.Ю.  
Козина Е.С.

г. Белинский

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС), вариант 8.3 на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, 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.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечную и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Система физического воспитания, объединяющая урочные,

внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

#### Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом особенностей познавательной деятельности детей с отклонениями в интеллектуальном развитии и способствует их умственному развитию, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, который необходим им для социальной адаптации. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа по физической культуре для 2 – 4 классов построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования тем на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные детьми навыки в течение года, а в следующем учебном году расширять и дополнять их новыми умениями по определённому разделу.

#### Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

#### Основное содержание учебного предмета

##### Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Планируемые результаты.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 3 класса:

Общие теоретические сведения. 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. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

На уроках лёгкой атлетики знать: как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

На уроках гимнастики знать: своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать: правила и поведение во время игр.

На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. На уроках гимнастики уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

## **Общая характеристика физической культуры**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 3 классе

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	16
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

## **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.**

*Личностные результаты* включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 1 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

*Достаточный уровень*

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

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***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 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; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; 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/ 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.

*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 с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

*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 с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

*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 с места малого мяча в стенку

правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

## ***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 и т.д.)

### **Иметь представление**

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

### **Знать**

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

### **Выполнять**

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

### **Уметь**

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

### Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Реализация обязательного образовательного уровня	Дидактическое Обеспечение, наглядные пособия, учебник и т.д.	Межпредметные связи
	По плану	факт				
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>						
1			Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС		математика
2			Ходьба в быстром темпе	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
3			Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
4			Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
5			Разучивание	Формировать	Свисток,	матема

			техники бега на 30 метров из положения высокий старт	ть двигательные навыки и умения	секундомер	тика
6			Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
7			Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
8			Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
9			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
10			Учет техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
11			Разучивание техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки	Свисток, секундомер	математика

				и умения		
12			Учет техники прыжка в длину с места	Содействовать коррекции недостатков в физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, секундомер, рулетка	математика
<b>Подвижные игры 16 часов</b>						
13			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков в физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
14			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков в физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
15			Индивидуальная работа с мячом	Содействовать коррекции недостатков	Свисток, мяч, секундомер	математика

				В физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию		
16			Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
17			Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
18			Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их	Свисток, мяч, секундомер	математика

				воспитани ю		
19			Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч, секундомер	матема тика
20			Совершенство вание беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч, секундомер	матема тика
21			Разучивание техники командных подвижных игр	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч, секундомер	матема тика
22			Совершенство вание техники командных подвижных	Содействов ать коррекции недостатко	Свисток, мяч, секундомер	матема тика

			игр	в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю		
23			Совершенство вание техники игры «Точно в цель»	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч, секундомер	матема тика
24			Совершенство вание техники подвижных игр с мячом	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч, секундомер	матема тика
25			Совершенство вание техники подвижных игр с предметами и без предметов	Сообщать знания по физическо й культуре	Программа специальны х (коррекцио нных) образовател ьных учреждений	матема тика
26			Совершенство вание техники	Формирова ть	Маты, гимнастиче	матема



			подвижных игр с предметами и без предметов	двигательные навыки и умения	ская скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	тика
27			Совершенство вание техники подвижных игр с предметами и без предметов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
28			Совершенство вание техники подвижных игр с предметами и без предметов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
<b>Гимнастика 11 часов.</b>						
29			Промежуточный инструктаж по технике	Формировать двигательные навыки	Маты, гимнастическая скамейка,	математика

			безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	и умения	гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
30			Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	матема тика
31			Совершенство вание техники выполнения кувырка вперед	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	матема тика
32			Разучивание техники выполнения кувырка назад	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче	матема тика

					ское бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
33			Круговая тренировка.	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	матема тика
34			Разучивание техники акробатическо го соединения элементов	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	матема тика
35			Совершенство вание техники акробатическо го соединения элементов	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер,	матема тика

					скакалка, обруч, мячи.	
36			Учет техники акробатического соединения элементов.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
37			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
38			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика

39			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
<b>Подвижные игры 9 часов</b>						
40			Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
41			Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
42			Разучивание техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
43			Совершенствование техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
44			Совершенствование техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки	Секундомер, скакалка, обруч, мячи,	математика

				и умения	свисток	
45			Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
46			Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
47			Совершенствование техники игры «Вышибалы»	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
48			Круговая тренировка	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
<b>Лыжи 14 часов</b>						
49			Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Сообщать знания по физической культуре	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
50			Разучивание техники скользящего шага без палок.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
51			Разучивание техники	Формировать	Лыжи, палки,	математика

			ступающего шага	двигательные навыки и умения	свисток, секундомер	
52			Разучивание техники поворотов переступанием без палок	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
53			Совершенствование техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
54			Совершенствование техники скользящего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
55			Совершенствование техники поворотов переступанием	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
56			Разучивание техники подъёмов и спусков.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
57			Прохождение дистанции 300м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
58			Разучивание техники скользящего шага с палками.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика

59			Совершенство вание техники скользящего шага с палками	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	матема тика
60			Прохождение дистанции 1000м	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	матема тика
61			Лыжи. Свободное катание	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	матема тика
62			Лыжи. Свободное катание	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	матема тика
<b>Подвижные игры 16 часов</b>						
63			Разучивание и совершенствов ание техники эстафет с предметами	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	матема тика
64			Разучивание и совершенствов ание техники эстафет с предметами	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	матема тика



				ю		
65			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
66			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
67			Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
68			Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков в	Свисток, мяч секундомер	математика

				физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю		
69			Подвижные игры с различными предметами	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
70			Подвижные игры с различными предметами	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
71			Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани	Свисток, мяч секундомер	матема тика

				ю		
72			Совершенство вание техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
73			Совершенство вание техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
74			Совершенство вание техники бросков мяча в парах на точность	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
75			Совершенство вание техники бросков мяча в парах на	Содействов ать коррекции недостатко в	Свисток, мяч секундомер	матема тика

			точность.	физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю		
76			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
77			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
78			Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани	Свисток, мяч секундомер	матема тика

				ю		
<b>Школа мяча 11 часов</b>						
79			Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
80			Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
81			Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
82			Разучивание техники броска мяча по	Содействовать коррекции	Свисток, мяч секундомер	математика

			кольцу	недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю		
83			Совершенство вание техники броска мяча по кольцу	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
84			Знакомство с волейбольным мячом	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	Свисток, мяч секундомер	матема тика
85			Совершенство вание техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.	Содействов ать коррекции недостатко в физическог о развития и моторики учащихся,	Свисток, мяч секундомер	матема тика

				а также их воспитанию		
86			Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
87			Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
88			Разучивание техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков в физическом развитии и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
89			Совершенствование техники игры	Содействовать коррекции	Свисток, мяч	математика

			«Перестрелка»	недостатко в физическог о развития и моторики учащихся, а также их воспитани ю	секундомер	
<b>Легкая атлетика 13 часов</b>						
90			Промежуточн ый инструктаж по технике безопасности. Совершенство вание техники низкого страта	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Свисток, секундомер	матема тика
91			Совершенство вание и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Свисток, секундомер	матема тика
92			Совершенство вание техники бега на 60м из положения высокий старт	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Свисток, секундомер	матема тика
93			Разучивание техники низкого старта с преследование м	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Свисток, секундомер	матема тика
94			Совершенство вание техники низкого старта с преследование м.	Формирова ть двигательн ые навыки и умения	Свисток, секундомер	матема тика



95			Совершенство вание техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
96			Совершенство вание техники челночного бега 0, 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
97			Совершенство вание техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
98			Совершенство вание техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
99			Совершенство вание техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
100			Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
101			Игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
102			Итоговый игровой урок	Формировать двигательные навыки	Свисток, секундомер	математика

				и умения		
--	--	--	--	----------	--	--