

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4
город Углич Ярославской области

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

директор

Вдовина Н.Ю.
Протокол №1 от «28»
08.2024 г.

Буланов К.А.
Протокол №1 от «29»
08.2024 г.

Буланов К.А.
Приказ №196 от «29»
08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Буланов К.А.
Протокол №1 от «29» 08. 2024

УТВЕРЖДЕНО
директор

Буланов К.А.
Приказ №196 от «29» 08. 2024

**Адаптированная рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 8.1
«Адаптивная физическая культура»
(для 3 класса)**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю аудиторная нагрузка на обучающегося).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

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

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика– 6 часов					
1	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)</p> <p>Понятия о предварительной и исполнительной командах</p> <p>Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости</p>	1	<p>Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.</p> <p>Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра на пространственное ориентирование</p> <p>Определение видов команд.</p> <p>Повторение строевых действий в соответствии с командой.</p> <p>Бег в медленном темпе.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p>	6.09.24	
2	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.</p> <p>Беговые упражнения.</p>	1	<p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.</p> <p>Подвижная игра с бросанием мяча</p>	13.09.24	
3	Бег в чередовании с	1	Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа	20.09.24	

	<p>ходьбой до 100 м. Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед</p>		<p>туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь.Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии.Выполнение ходьбы с изменением скорости. Демонстрация техники низкого старта. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием Коррекционная игра</p>		
4	<p>Прыжки в высоту. Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега</p>	1	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную, вертикальную цель</p>	27.09.24	
5	<p>Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча на дальность</p>	1	<p>Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	4.10.24	
6	<p>Челночный бег (3x5) м. Эстафетный бег. Бросок набивного мяча (вес до 1 кг)</p>	1	<p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники</p>	11.10.24	

	различными способами двумя руками		высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой		
Гимнастика– 8 часа					
7	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Бег с изменением направлений. Выполнение прыжка с высоты. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Коррекционная игра	18.10.24	
8	Дыхание во время ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание. Подвижная игра с бросками и ловлей. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений на равновесие.	25.10.24	
9	Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	8.11.24	

10	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки. Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем	1	Выполнение хода и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	15.11.24	
11	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом. Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	22.11.24	
12	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и направляющим, сохраняя правильную осанку. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	29.11.24	
13	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях. Упражнения с большим мячом	1	Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	6.12.24	

			Выполнение упражнений с большим мячом: переключивание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.		
14	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками	13.12.24	
Игры - 2 часа					
15	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине», «Ловишки-хвостики»	1	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	20.12.24	
16	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение». Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	27.12.24	
Лыжная подготовка -6 часов					

17	Техника безопасности и правила поведения на лыжне. Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы	10.01.25	
18	Подготовка инвентаря для занятий лыжами. Построение с лыжами в руках. Передвижение с лыжами в руках. Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом	17.01.25	
19, 20	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Спуск с горы на лыжах, подъём ступающим шагом.	2	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом	24.01.25 31.01.25	
21	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	7.02.25	

22	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок	14.02.25	
Игры –7 часов					
23	Значение утренней гимнастики. Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Подвижная игра с бегом. Подвижная игра с бегом и прыжками.	21.02.25	
24	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать». Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге. Подвижная игра с бегом на скорость	28.02.25	
25	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	7.03.25	
26	Игры и строевые упражнения. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.	14.03.25	

	мяча»		Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры		
27	Передача предметов. Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	21.03.25	
28	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц». Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	4.04.25	
29	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя. Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекачивании мяча. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	11.04.25	
Легкая атлетика -5 часов					
30	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба	1	Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.	18.04.25	

	в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Метание большого мяча двумя руками из - за головы.		Подвижная игра с бросанием мяча. Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.		
31	Бег с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Подвижная игра с метанием	25.04.25	
32	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	16.05.25	
33	Прыжок в длину с места. Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель. Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.	23.05.25	

			Выполнение многоскоков.		
34	Высокий старт 30 м. Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт		