

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутск».

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

4класс АООП, вариант 1

Иркутск 2023г.

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО).

При изучении адаптивной физической культуры реализуются следующие **Цели**: укрепление здоровья; содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности; развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности; овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности

Задачи:

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Лыжная подготовка заменена углублённым освоением упражнений из раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры» в процессе уроков в связи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Адаптивное физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью адаптивной физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и деятельностного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития,

двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок адаптивной физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Задача формирования представлений о адаптивной физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание адаптивной физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о адаптивной физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться **следующие принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю адаптивного физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка;

знать причины, вызвавшие умственную отсталость;

уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

При изучении адаптивной физической культуры реализуются **следующие цели:**

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи:

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Кроме того, в подготовительном классе наряду с обучающей должна решаться и диагностическая задача, что позволит предупредить ошибочное зачисление в специальные (коррекционные) образовательные учреждения VIII вида детей с другими нарушениями, сходными по своему проявлению с умственной отсталостью.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Адаптивная физическая культура» в объёме: 4класс 102часа. (30часа в неделю при 34учебных неделях)

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета адаптивная физическая культура носит практическую направленность ,необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни;-развитие бережного отношения к книге.-развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса

Предметные результаты;

Минимальный уровень: представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о адаптивной физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – 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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

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, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
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 ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: 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; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Основное содержание программного материала

1. Основы знаний о адаптивной физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Поворот кругом на месте.

Расчет на «первый - второй».

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

Комплексы с обручами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом.

Лазанье по канату произвольным способом.

Перелезание через бревно, коня, козла.

8.Висы.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

9.Равновесие.

Ходьба по наклонной доске (20 градусов).

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

Равновесие «ласточка».

Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

10.Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

11.Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

12.Бег.

Понятие «низкий старт».

Быстрый бег на месте до 10 с.

Челночный бег (3х10 м.)

Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м.

Понятие «эстафета» .Расстояние 5-15 м.

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).

Прыжки в длину с разбега (зона – о

14.Метание.

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).

Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

Ходьба на месте от 5 - 15с.

Повторить задание и самостоятельно остановиться.

Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Найди предмет».

- б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
- в) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза».
- г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».
- д) Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Тематическое планирование.

Раздел	Тема	Основные виды деятельности обучающихся.
Легкая атлетика. Ходьба.	1. Вводное занятие. Основы знаний о физической культуре.	Слушание объяснения учителя. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
	2. Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
	3. Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	
	4. Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	
	5. Ходьба в приседе.	
	6. Ходьба в приседе.	
	7. Ходьба в приседе.	
	8. Сочетание различных видов ходьбы.	
	9. Сочетание различных видов ходьбы.	
	10. Сочетание различных видов ходьбы.	
Бег.	11. Понятие «низкий старт».	
	12. Понятие «низкий старт».	
	13. Понятие «низкий старт».	
	14. Быстрый бег на месте до 10 с.	
	15. Быстрый бег на месте до 10 с.	

	16. Быстрый бег на месте до 10 с.	«Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза».
	17. Челночный бег (3x10 м.)	
	18. Челночный бег (3x10 м.)	
	19. Челночный бег (3x10 м.)	
	20. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м.	
	21. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м.	
	22. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м.	
	23. Понятие «эстафета». Расстояние 5-15 м.	
	24. Понятие «эстафета». Расстояние 5-15 м.	
	25. Понятие «эстафета». Расстояние 5-15 м.	
Прыжки.	26. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега.
	27. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	
	28. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	
	29. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	
	30. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	
	31. Прыжки в длину с разбега.	
	32. Прыжки в длину с разбега.	

	33. Прыжки в длину с разбега.	
	34. Прыжки в длину с разбега.	
Метание.	35. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».
	36. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.	
	37. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).	38. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.
	39. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	
	40. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	
	41. Ходьба по ориентирам.	
	42. Ходьба по ориентирам.	
	43. Ходьба по ориентирам.	
	44. Бег по начерченным на полу ориентирам.	
	45. Бег по начерченным на полу ориентирам.	
	46. Бег по начерченным на полу ориентирам.	
Гимнастика. Строевые упражнения.	47. Основная стойка.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Основная стойка. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй».
	48. Поворот кругом на месте.	
	49. Расчет на «первый - второй».	

	50. Расчет на «первый - второй».	«первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
	51. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	
	52. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	
	53. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	
	54. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	
Общеразвивающие упражнения без предметов.	55. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
	56. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
	57. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
	58. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
	59. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	
	60. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
	61. Простые комплексы общеразвивающих и	

	корректирующих упражнений.	
Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами.	62. Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
	63. Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	
	64. Комплексы упражнений со скакалками.	
	65. Комплексы упражнений со скакалками.	
	66. Комплексы с набивными мячами.	
	67. Комплексы с набивными мячами.	
	68. Комплексы с обручами.	
	69. Комплексы с обручами.	
Элементы акробатических упражнений.	70. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
	71. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	
Лазание.	72. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.
	73. Перелезание через бревно, коня, козла.	
Висы.	74. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Вис на рейке

	75. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.
Равновесие.	76. Ходьба по наклонной доске (20 градусов).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».
	77. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	
	78. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	
	79. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	
	80. Равновесие «ласточка».	
	81. Равновесие «ласточка».	
	82. Равновесие «ласточка».	
Опорные прыжки.	83. Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.
	84. Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	
	85. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	
	86. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	

Лёгкая атлетика. Ходьба.	87. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.
	88. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	
	89. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	
Прыжки.	90. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	
	91. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	
	92. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	
	93. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	
Броски.	94. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	
	95. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	
	96. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	
Ходьба.	97. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.	
	98. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.	
	99. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.	

	100. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.	
	101. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.	
	102. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.	
	Всего: 102урока	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса физическая культура.

Спортивное оборудование

1. Скамейка гимнастическая 5шт
2. Велотренажер 1шт
3. Турник для силовых упражнений 1шт
4. Велоэллипсоидный тренажер 1шт

Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический 8
2. Коврик ППЭ 8шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 8шт
5. Мяч волейбольный 5шт
6. Мяч футбольный 5шт
7. Массажер для стоп 1шт