

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа №1 г.Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 2

Рабочая программа по предмету:

«Адаптивная физическая культура»

АООП, вариант 2

Класс 8 «Б»

Учитель: Козлова А.Ж.

Учебный год: 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 8б класса разработана на основе:

1. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями от 24.11.2022 года.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ ИО «Специальной (коррекционной) школы-интернат №1 г. Ангарск»

При разработке рабочей программы были использованы *программно-методические материалы:*

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под ред. В.В. Воронковой, сб 1.,2, 2011г.
2. Новоселова Н.А., Шлыкова А.А. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, 1-Х классы). - Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2004.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Цели и задачи:

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, настольного тенниса) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета:

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 8б класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, в двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Содержание учебного предмета:

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Настольный теннис, "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину; прыжки в высоту способом "перешагивание";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Особенности обучения.

Дети имеют различные группы здоровья, соответственно комплекс упражнений и их дозировка подбирается строго индивидуально. Дети, отнесенные к разным группам, требуют дифференцированного подхода в организации занятий физкультурой. Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из медицинских показаний и особенностей физического развития каждого ребёнка. В работе с детьми применяются *индивидуальный* и *дифференцированный* методы обучения.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Описание материально-технического обеспечения.

Спортивный зал находится на первом этаже. Освещение двустороннее (искусственное и естественное). Материально-техническое оснащение учебного предмета «адаптивная физкультура»: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, гимнастические палки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, пластиковые шары, теннисные столы, ракетки.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности	Количество часов	Дата по учебному плану	Дата по факту	Примечания
И четверть						
1	ТБ на уроках легкой атлетики. УГГ.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Утренняя гигиеническая гимнастика.		01.09.2023		
2 3	Разновидности ходьбы и бега	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Ходьба на носках, пятках, перекаты. Специальные беговые упражнения.		07.09.2023 08.09.2023		
4	Бег с изменением направления и скорости.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Бег по прямой, по диагонали. Быстрый, медленный бег. Игра «Быстро в колонну»		14.09.2023		
5	Челночный бег.	Ходьба, бег. Беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Игра «Слушай сигнал».		15.09.2023		
6	Бег на скорость.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с вырубкой», «Пустое место». Эстафеты с		21.09.2023		

		бегом. Бег 30 м на время.				
7	Бег с препятствиями.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Бег с преодолением различных предметов.		22.09.2023		
8	Высокий старт	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подвижная игра «Пятнашки маршем».		28.09.2023		
9 10	Низкий старт Эстафеты с бегом.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Эстафеты с бегом. Этап=10 м		29.09.2023 05.10.2023		
11	Метание мяча в вертикальную цель	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		06.10.2023		
12	Метание мяча в горизонтальную цель			12.10.2023		
13 14	Разновидности прыжков	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки.		13.10.2023 19.10.2023		
15	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		20.10.2023		
16	Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места.		26.10.2023		
17	Упражнения с прыжками.			27.10.2023		
Пчетверть						
18	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Строевые команды, упражнения. Ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке.		09.11.2023		

19	Строевые команды, строевой шаг.	ОРУ на месте. Строевые команды, строевой шаг на месте и в движение. Смирно. Вольно. Направо, налево, кругом.		10.11.2023		
20	Перестроение шеренгу, колону	ОРУ на месте. Строевые команды, упражнения. Построение в колонне, шеренгу. Игра « По своим местам!»		16.11.2023		
21	ОРУ в движении.	Ходьба, бег, ОРУ в движении по кругу. Эстафеты с ОРУ.		17.11.2023		
22	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Подвижная игра «Запрещенное движение».		23.11.2023		
23	Упражнения на дыхание.	Ходьба, бег. ОРУ. Звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон). В сочетании с движениями. Надувание шаров, мыльных пузырей. Дозированное дыхание при беге.		24.11.2023		
24	ОРУ с гимнастической палкой. Профилактика плоскостопия	Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения для профилактики плоскостопия: перекаты мяча, гимнастической палки стопами, захват карандашей пальцами ног, рисование. Самомассаж.		30.11.2023		
25	ОРУ с мячом.	Ходьба, бег. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах,		01.12.2023		
26	Броски и ловля мяча.	через волейбольную сетку. Игра « Мяч по кругу».		07.12.2023		
27	Группировка, перекаты.	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Группировка, перекаат. Объяснение, показ. Игровое упражнение « Качели».		08.12.2023		
28	Кувырки вперед,	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке.		14.12.2023		
29	назад.	выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед, назад в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»		15.12.2023		
30	Стойка на лопатках	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Игра на внимание		21.12.2023		
31	Преодоление препятствий.	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Преодоление полосы препятствий: тоннель, дуги, канат.		22.12.2023		

32	Эстафеты с элементами гимнастики.	Ходьба и бег. ОРУ с предметами и без предметов.		28.12.2023		
33		Беговые упражнения. Эстафеты с пройденным материалом. Подвижные игры.		29.12.2023		
III четверть						
34	ТБ на уроках по спортивным играм	Правила поведения на уроках по спортивным играм. ОРУ с мячами. Правила игры в баскетбол.		11.01.2024		
35	Передачи мяча на месте	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Беговые упражнения. Передачи мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей».		12.01.2024		
36	Передача мяча в движении	Ходьба и бег с баскетбольными мячами. ОРУ с баскетбольными мячами. Изучение передачи мяча в движении. Подвижная игра «выжигало».		18.01.2024		
37	Ведение баскетбольного мяча	Ходьба и бег с баскетбольными мячами. ОРУ с баскетбольными мячами. Изучение ведения баскетбольного мяча. Эстафеты.		19.01.2024		
38	Броски в кольцо	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Изучение техники броска мяча в кольцо (в игре, со штрафной линии, трехочковый). Подвижная игра «Гонка мячей»		25.01.2024		
39	Верхняя передача мяча	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Изучение правил игры в волейбол. Изучение техники верхней передачи мяча в волейболе. Подвижная игра «выжигало».		26.01.2024		
40	Нижняя передача мяча	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Изучение правил игры в волейбол. Изучение техники нижней передачи мяча в волейболе. Подвижная игра «выжигало».		01.02.2024		
41	Передачи мяча в движении	Ходьба и бег. ОРУ с волейбольными мячами. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча нижняя и верхняя в движении в парах. Эстафеты с мячами.		02.02.2024		
42	Подачи мяча	Ходьба и бег. ОРУ с волейбольными мячами. Специальные беговые упражнения. Изучение верхней и нижней подачи мяча через сетку на расстоянии 10-12 метров. Подвижная игра «Горящий мяч».		08.02.2024		
43	Настольный теннис	Ходьба и бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Изучение правил игры в настольный теннис. Изучение подач мяча. Прием мяча.		09.02.2024		
44		Правильное расположение ракетки в руке. Подвижные игры.		15.02.2024		
45				16.02.2024		
46				22.02.2024		
47	Строевые	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Специальные беговые		29.02.2024		

48 49	упражнения	упражнения. Строевые команды, строевой шаг на месте и в движение. Смирно. Вольно. Направо, налево, кругом. Подвижные игры. Эстафеты.		01.03.2024 07.03.2024		
50 51	Эстафеты	Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с мячами (ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо, передачи баскетбольного и волейбольного мяча).		14.03.2024 15.03.2024		
IV четверть						
52	Т.Б. на уроках легкой атлетики	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов. Игра на внимание		28.03.2024		
54 55	Прыжки в высоту	Ходьба, бег. ОРУ. Прыжки на месте в различном темпе. Краткий рассказ о прыжках в высоту, глубину. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставка предмета прыжком. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание.		29.03.2024 04.04.2024		
56 57	Прыжки в длину	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки с места и с разбега. Доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		05.04.2024 11.04.2024		
58 59	Подвижные игры с прыжками.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места.		12.04.2024 18.04.2024		
60 61	Подвижные игры с мячом.	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Эстафеты: а) «Пролезь через мост»; б) «Бег прыжками через скакалку»; в) «Прыжки на одной ноге»; г) «Эстафета с переноской груза»; д) «Передача мяча в колонне». Дыхательные упражнения. Этап = 8-10 м Конусы, мячи разного размера, обручи		19.04.2024 25.04.2024		
62	Толкание набивного мяча	Ходьба, бег. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Толкание набивного мяча 1-		26.04.2024		

		2 кг, с и.п. стоя, сидя. Упражнения на расслабление мышц. Игры «Ловишка с мячом», «Передай мяч».				
63 64	Метание малого мяча с места на дальность.	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаг левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Метание мяча с разбега на результат.		02.05.2024 03.05.2024		
65 66 67 68	Подвижные игры. Эстафеты	Ходьба, бег. ОРУ с предметами и без. Специальные беговые упражнения. Игры «Ловишка с мячом», «Передай мяч», «Гонка мячей», «Горящий мяч». Эстафеты с предметами. Упражнения на растяжку, на расслабления мышц.		16.05.2024 17.05.2024 23.05.2024 24.05.2023		