

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 9 «Б»

Учитель: Козлова А.Ж.

Учебный год: 2023-2024

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 9б 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 9б 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; 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
<b>И четверть</b>						
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	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. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места.		12.10.2023		
13 14	Разновидности прыжков	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. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места.		13.10.2023 19.10.2023		
15	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	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. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места.		20.10.2023		
16	Прыжок в длину с места	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. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места.		26.10.2023		
17	Упражнения с прыжками.	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. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места.		27.10.2023		
<b>Пчетверть</b>						
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, колонну	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, перекат. 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 перекаты назад и перекатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекатом 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		
<b>III четверть</b>						
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. Правильное расположение ракетки в руке. Подвижные игры.		09.02.2024		
44				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		
<b>IV четверть</b>						
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		