

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МКУ "Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам  
молодежи" Алтайского края

МБОУ "Сростинская СОШ им. В.М.Шукшина "

СОГЛАСОВАНО Творческим союзом _____ Протокол № _____ От «___» _____ 20____	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УВР «___» _____ 20____ _____/_____/	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета № _____ «___» _____ 20____	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина» _____/_____/ФИО Приказ № _____ От «___» _____ 20____
--	---	--	---

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптированная физкультура»**

для обучающихся 4 класса

Составитель: Лыкасова Ольга Николаевна

учитель начальных классов

Сростки 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

-Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

-Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **Цели изучения учебного предмета**

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### **Планируемые образовательные результаты**

*Личностные результаты* освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К *личностным результатам* освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными

коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Личностные результаты включают:**

формирование представления о себе;

формирование представлений о собственных возможностях;

овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;

овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, чувств;

- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

4 класс

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Формирование базовых учебных действий

*Личностные учебные действия* представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия* включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия* представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные учебные действия* представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате освоения образовательных областей, изучения учебных предметов, предусмотренных учебным планом, у учащихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

В связи с тем, что способности к обучению учащихся с интеллектуальными нарушениями сугубо индивидуальны, приведённые ниже требования по формированию учебных умений и навыков могут быть

применимы не ко всем учащимся, но являются ориентиром, к которому следует стремиться.

### **Содержание учебного предмета**

Программа по физкультуре для 1-4 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и коррекционные игры», элементы «Спортивных игры», для 4-х классов – «Пионербол». А такие разделы как «Лыжная подготовка» и «Коньки» даются в форме теоретических сведений и упрощенных практических заданий.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

#### *Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

#### **4 класс**

#### **ГИМНАСТИКА 10ч.**

**Теоретические сведения:** элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал:**

**Построения и перестроения.** Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Повороты на месте».

**Лазание и перелазание.** Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз

разноимённым и одноимённым способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом.

*Висы и упоры.* Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

*Равновесие.* Равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке.

## **ИГРЫ**

### **Подвижные игры 32ч.**

*Теоретические сведения:* элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

*Практический материал:* коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

*Коррекционные игры:* «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи».

*Игры с бегом и прыжками:* «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Не попадись», «Через скакалку», «Подсечка», «Мороз – красный нос».

*Игры с бросанием, ловлей и метанием:* «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

### **Элементы спортивных игр 33ч.**

#### *Футбол*

*Теоретические сведения:* правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

*Практический материал:* передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча.

#### *Баскетбол*

*Теоретические сведения:* правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

*Практический материал:* ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

#### *Пионербол*

*Теоретические сведения:* правила игры в пионербол, растановка и переходы, правила безопасности во время игры.

**Практический материал:** бросок мяча через сетку после трех шагов, розыгрыш мяча на три паса, подача мяча одной рукой с боку.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 17**

**Теоретические сведения:** правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

**Практический материал:** беговые ускорения из любых стартовых положений; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 10ч.**

#### **Теоретические сведения**

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал**

Имитация на полу попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег, бег в сочетании с ходьбой.

#### **КОНЬКИ**

#### **Теоретические сведения**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

#### **Практический материал**

Подводящие упражнения к ходьбе и бегу на коньках, упражнения на равновесие.

## **Тематическое планирование по адаптивной физкультуре**

### **4 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Контрольные работы	Практически работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ТБ по легкой атлетике. Встречная эстафета.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2-4	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	дистанции: 30м; 60м.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">subject/9/</a>
5-6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7-8	Бег 500 метров. Эстафета.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9-10	Равномерный бег 6 мин. Эстафета.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11-12	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13-14	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15-16	Метание малого мяча на дальность.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18-19	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20-21	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22-23	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24-26	Прыжки в высоту способом ножницы.	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27-28	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29-30	Преодоление полосы препятствий.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Подвижная игра «Что изменилось».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32-33	Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

34-35	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36-37	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Западня».	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	ОРУ в движении. Строевые упражнения: по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставным шагом по бревну (высота 1 метр). Подвижная игра «Не ошибись».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	ОРУ в движении. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Резиночки».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Строевые упражнения: перестроение поворот направо, налево в движении. Опорный наскок на гимнастического козла. Подвижная игра «Резиночка».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	ОРУ с обручами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Упражнение в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Три движения».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Эстафеты с мячами				
46	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47-48	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50-51	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58-59	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Ведение на месте правой (левой)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">subject/9/</a>
64-65	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67-68	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Подвижные игры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71-72	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73-74	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75-76	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
77	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78-79	Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки в длину с места.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
80-81	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
82-83	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
84-	ОРУ. Специальные беговые	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

85	упражнения. Учебная игра.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">subject/9/</a>
86-87	Бег 30 метров с низкого старта.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
88-89	Бег с ускорением 60 метров.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
91	День здоровья.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
92-93	Прыжки в длину с места.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
94-95	Метание малого мяча на дальность.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
96-97	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
99	Встречная эстафета по кругу - соревнования.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
100-101	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
102	Подведение итогов. Эстафеты, игры.	1			

### **Материально-техническое обеспечение**

<b>Мультимедийное оборудование</b>
Компьютер (ноутбук), видеопроектор, интерактивная доска и др.
<b>Учебно-практическое оборудование, дидактический материал</b>
Изображения (картинки, фотографии) в соответствии с тематикой, определённой в программе по физической культуре.
<b>Материалы и инструменты</b>
Маты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, сенсорный материал.