Администрация Рассказовского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Платоновская средняя общеобразовательная школа

Дмитриевщинский филиал

|  |  |
| --- | --- |
| **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Филонов  Приказ № 118 от 31.08. 2021 г. | Рассмотрена на заседании экспертного совета и рекомендована к утверждению  (протокол № 3 от 31.08. 2021 г.) |

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Адаптивная физическая культура»

для обучающегося с ОВЗ (ЗПР)

4 класса Шаталова Сергея

на 2021-2022 учебный год

срок реализации 1 лет

составитель: учитель

МБОУ Платоновской СОШ

Дмитриевщинского филиала

Чудин Сергей Анатольевич

2021 год

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

**Личностные результаты:**

* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственныхнормах;
* развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорныхситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образжизни.

Метапредметные результаты:

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведениеокружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон исотрудничества.

Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы исоциализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);
* взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр исоревнований;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательнойдеятельности.

**Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовкичеловека;
* представления о правильнойосанке;
* о видах стилизованнойходьбы;
* о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лѐжа), упражнениях для укрепления мышечногокорсета;
* представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчѐт при выполнении общеразвивающихупражнений;
* представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
* представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивныхиграх;
* представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований сосверстниками;
* представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
* понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональныхсостояниях;
* знакомство с правилами, техникой выполнения двигательныхдействий;
* представления о бережном обращении с инвентарѐм и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* знания о 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 физическихкачеств;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня(физкультминутки);
* знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
* выполнение двигательныхдействий;
* умение подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающихупражнений.
* знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
* знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкойнагрузки;
* знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх иэстафетах;
* знание форм, средств и методов физическогосовершенствования;
* умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективногосудейства;
* знание спортивных традиций своего народа и другихнародов;
* знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание еѐ роли и значения в жизнедеятельностичеловека;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знание правил, техники выполнения двигательныхдействий;
* знаниеправилбережногообращениясинвентарѐмиоборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА *«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовойдеятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы:

* основы знаний
* развитие двигательных способностей (ОФП)
* профилактические и корригирующие упражнения
* гимнастика с элементами акробатики
* подвижные и спортивные игры
* легкая атлетика

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точностидвижений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

***Раздел «Основы знаний»***

* Понятие предмета физической культуры, история и значение для здоровья человека.
* Техника безопасности на уроках и во время занятий физической культурой.
* Соблюдение личной гигиены и основные требования к одежде, обуви на уроках физ.культуры.
* Понятие соревнований, олимпийских игр и их значение в Мире.
* Соблюдение ЗОЖ.
* Соблюдение режима дня.
* Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лёгкой атлетики.
* Основные понятия по разделу лёгкой атлетике: короткая дистанция, разновидности бега.
* Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.
* Применение спортивного инвентаря и снарядов на уроках физкультуры.
* Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках физкультуры, раздел легкой атлетики.
* Понятие подвижных игр, их виды и их значение для здоровья человека
* Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.
* Применение спортивного инвентаря на уроках подвижных игр.
* Понятие спортивных игр, их виды и их значение в Мире.
* Правила поведения и техники безопасности на уроках спортивных игр.
* Применение спортивного инвентаря на уроках спортивных игр.
* Правила спортивной игры баскетбол, футбол.
* Правила спортивной игры волейбол, пионербол.
* Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел гимнастика.
* Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках гимнастики.
* Основные понятия по разделу гимнастики: упоры, висы, группировки, амплитуда.
* Значение занятия гимнастикой для здоровья человека.
* Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лыжная подготовка.
* Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.
* Значение занятий лыжами для укрепления здоровья, закаливание, профилактика ОРЗ.
* Понятия об обморожении, требования к температурному режиму по лыжной подготовке.

***Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)»*** направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно- статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

***Раздел подвижные игры*** в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, настольный теннис, дартс.

***Раздел «Легкая атлетика»*** включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

***Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»*** включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо- влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов,повышениеадаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культурыздоровья.

Сложившаяся система включает:

* полноценную и эффективную работу с учащимися на урокахАФК;
* рациональную организацию на урокахАФК;
* организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА***

***«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»***

***4 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | Основы знаний о физической культуре | 30 |
| **2** | ОФП | 15 |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| **4.** | Подвижные и спортивные игры | 15 |
| 5. | Лёгкая атлетика | 12 |
| **6.** | Профилактические и корригирующие упражнения | 23 |
| ИТОГО: | | 105 |

Приложение к рабочей программе

курса «Адаптивная физическая культура» для 4 класса

на 2021-2022 годы

**Календарно-тематический план учителя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| План | Факт |
| 1. | Инструктаж по техники безопасности при занятиях по легкой атлетики. Строевая подготовка |  |  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Изучают историю возникновения физической культуры и спорта, Современные Олимпийские игры.  Изучают основные понятия и команды строевой подготовки, повороты, перестроения и т.д. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.  Описывают технику бега с низкого и высокого старта, передачу эстафетной палочки, технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику прыжка в дли­ну с места, с 7—9 шагов разбегаспособом «согнув ноги»  Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др. | Текущий |
| 2. | Строевая подготовка.  Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Текущий |
| 3. | Возникновение физической культуры и спорта.  Строевая подготовка. |  |  | Учетный |
| 4. | Комплекс О.Р.У.  Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». |  |  | Текущий |
| 5. | Комплекс О.Р.У в движении.  Современные Олимпийские игры. |  |  | Учетный |
| 6. | Комплекс О.Р.У в движении.  Техника низкого старта. |  |  | Текущий |
| 7. | Комплекс О.Р.У.  Техника бега с высокого старта. |  |  | Текущий |
| 8. | Комплекс О.Р.У.  Техника бега с высокого и низкого старта. |  |  | Учетный |
| 9. | Специально -беговые упражнения легкоатлета.  Техника передачи эстафетной палочки. |  |  | Учетный |
| 10. | Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки. |  |  | Текущий |
| 11. | Комплекс О.Р.У.  Прыжки в длину с места |  |  | Текущий |
| 12. | Комплекс О.Р.У.  Прыжки в длину с места |  |  |  | Учетный |
| 13. | ПТБ и страховки на уроках гимнастики.  Освоение строевых упражнений . |  |  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. | Текущий |
| 14. | Твой организм.  Освоение строевых упражнении. |  |  | Координировать движения в  акробатических и гимнастических упражнениях.  *Развитие координационных способностей.*  Описывают технику выполнения акробатических упражнений перкаты, «мост» из положения лежа и стоя, «стойка на лопатках»  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Развитие выносливости.  Выявление работающих групп мышц.  Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений  Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации, равновесия.  Упражнения на гимнастических ковриках.  Прыжки на скакалке.  Теоретическая подготовка из уч. Тема: Скелет, Мышцы, Осанка.  *Развитие скоростно-силовых способностей*  Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений  Развитие выносливости.  Выявление работающих групп мышц.  Комплексы упражнений с мячами | Текущий |
| 15. | Комплекс О.Р.У. на развитие гибкости. Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. |  |  | Учетный |
| 16. | Основные части тела человека. Техника перекатов. |  |  | Текущий |
| 17. | О.Р.У. на развитие гибкости.  Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа и стоя. |  |  | Текущий |
| 18. | ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках» |  |  | Текущий |
| 19. | О.Р.У. на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад. |  |  | Учетный |
| 20. | Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя.  Прыжки на скакалке . |  |  | Учетный |
| 21. | Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Текущий |
| 22. | О.Р.У. на развитие равновесия. Развитие силовых качеств |  |  | Текущий |
| 23. | О.Р.У. на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя |  |  | Текущий |
| 24. | Развитие гибкости.  Наклоны вперед из положения сидя |  |  | Учетный |
| 25. | Скелет.  Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  | Текущий |
| 26. | Развитие гибкости.  О.Р.У. с мячами |  |  | Учетный |
| 27. | Мышцы.  Физкультминутка |  |  | Текущий |
| 28. | Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  |  | Учетный |
| 29. | Развитие координационных способностей.  Упражнения на развитие равновесия. |  |  | Текущий |
| 30. | Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. |  |  | Учетный |
| 31. | Физкультминутка.  Осанка человека |  |  |  |
| 32. | ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.  Стойка игрока. |  |  | Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры.  *Развитие скоростно-силовых способностей*  Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках.  Теоретическая подготовка: уметь рассказать и схематически нарисовать следующие элементы волейбола: нижнюю прямую подачу мяча, верхнюю прямую подачу мяча, нападающий удар, передачу мяча сверху двумя руками.  Правила игры в волейбол. соблюдают правила безопасности.  Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Вводный  Фронтальный опрос |
| 33. | Стойка игрока. Техника передвижений в игре волейбол. |  |  | Текущий |
| 34. | О.Р.У. со скакалками.  Техника передвижений в игре волейбол. |  |  | Учетный |
| 35. | О.Р.У. с обручами.  Нижняя прямая подача мяча |  |  | Текущий |
| 36. | Физкультминутка.  Верхняя прямая подача. |  |  | Учетный |
| 37. | О.Р.У.  Нападающий удар. |  |  | Учетный |
| 38. | Физкультминутка.  Сердце и кровеносные сосуды. |  |  | Текущий |
| 39. | О.Р.У.  Передача мяча сверху двумя руками |  |  | Текущий |
| 40. | Инструктаж по техники безопасности по баскетболу.  О.Р.У. с мячами. |  |  | Техника безопасности при занятиях баскетболом.  Комплексы упражнений с мячами. | Текущий |
| 41. | Комплекс О.Р.У. с мячами.  Стойка игрока. |  |  | Учетный |
| 42. | Комплекс О.Р.У. с мячами.  Стойка игрока.Перемещение в стойке. |  |  | Основные правила игры.  *Развитие скоростно-силовых способностей*  Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.  Теоретическая подготовка: .  Правила игры в баскетбол. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.  рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.  Бросок двумя руками от груди.  Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.  Игра: «Гонка мячей по кругу»  Техника игровых действий и приёмов.  Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.  Тактика защиты.  Тактика нападения.  Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления.  Комбинация «защитник-нападающий»- на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком.  Уметь рассказать о видах закаливания, о личной гигиене. | Текущий |
| 43. | Комплекс О.Р.У. с мячами.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. |  |  | Учетный |
| 44. | Комплекс О.Р.У.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. |  |  | Текущий |
| 45. | Комплекс О.Р.У.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. |  |  | Учетный |
| 46. | Комплекс О.Р.У.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча |  |  | Текущий |
| 47. | Комплекс О.Р.У.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча |  |  | Учетный |
| 48. | Органы чувств.  Физкультминутки. |  |  | Текущий |
| 49. | Комплекс О.Р.У.  Правила игры в баскетбол. Индивидуальная защита. |  |  | Учетный |
| 50. | Комплекс О.Р.У.  Правила игры в баскетбол  Индивидуальная защита. |  |  | Текущий |
| 51. | Правила игры в баскетбол.  Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. |  |  | Текущий |
| 52. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. |  |  | Учетный |
| 53. | О.Р.У.Нападение быстрым прорывом (3:2). |  |  | Текущий |
| 54. | Комплекс О.Р.У.  Личная гигиена |  |  | Учетный |
| 55. | Комплекс О.Р.У.  Тактика нападения |  |  | Учетный |
| 56. | Комплекс О.Р.У.  Тактика нападения |  |  | Текущий |
| 57. | О.Р.У. с мячами. Закаливание. |  |  | Учетный |
| 58. | Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена  при мышечных нагрузках |  |  | Инструктаж по техники безопасности на занятиях по подвижным играм.  Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках. | Вводный  Фронтальный опрос |
| 59. | О.Р.У. со скакалками Подвижная игра: «Мяч капитану»; |  |  | Текущий |
| 60. | О.Р.У. с обручем  Подвижная игра: «Передал- садись» |  |  | Текущий |
| 61. | О.Р.У. с гимнастической палкой.  Подвижная игра: «Лиса и зайцы» |  |  | Текущий |
| 62. | Физкультминутка.  Мозг и нервная система. |  |  | Учетный |
| 63. | О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «День и ночь» |  |  | Объяснять правила .и схематически рисовать подвижные игры «Мяч капитану»; «Передал- садись», «Лиса и зайцы», «День и ночь», Чай, чай выручай», «Воробьи-вороны»,  «Казаки- разбойники», «Волк во рву», «Перестрелка».  Комплексы физкультминуток.  Ходьба с различными положениями рук и ног.  Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках. | Текущий |
| 64. | О.Р.У. на развитие координации. Подвижная игра: «Чай, чай выручай» |  |  | Текущий |
| 65. | О.Р.У. в движении. Подвижная игра: «Воробьи-вороны» |  |  | Учетный |
| 66. | О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Казаки- разбойники» |  |  | Текущий |
| 67. | Физкультминутка.  Органы дыхания. |  |  | Учетный |
| 68. | О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Волк во рву» |  |  | Текущий |
| 69. | О.Р.У. со скакалками. Эстафеты. |  |  | Текущий |
| 70. | О.Р.У. на развитие гибкости. Подвижная игра: «Перестрелка» |  |  | Учетный |
| 71. | О.Р.У. для формирования правильной осанки.  Органы пищеварения. |  |  | Теоретическая подготовка Органы пищеварения.  Пища и питательные вещества.  Вода и питьевой режим.  Первая помощь при травмах.  Твои физические способности.  Самоконтроль.  Тренировка ума и характера.  Знать, что такое челночный бег 3\*10м, 4\* 9 м.  Бег 30 м, 60м  Выполнять упражнения для развития мышц плечевого пояса, для формирования правильной осанк, для укрепления мышц стоп и голеностопа.  Техника передачи эстафетной палочки.  Техника метания мяча на дальность и в цель.  Прыжки на скакалке.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Прыжки в длину с места.  Прыжки в длину с разбега.  Комплексы упражнений без предметов, на месте и в движении, с обручами, со скакалками на гимнастических ковриках, на гимн.скамейке и др.  Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.  Техника передачи эстафетной палочки.  Чередование бега и ходьбы.  Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря, с преодолением полосы препятствий.  Комплексы физкультминуток.  Ходьба с различными положениями рук и ног.  Тестирование физических качеств. | Учетный |
| 72. | О.Р.У. для формирования правильной осанки.  Ходьба с различными положениями рук. |  |  | Текущий |
| 73. | О.Р.У. для формирования правильной осанки.  Пища и питательные вещества. |  |  | Учетный |
| 74. | Оздоровительно-корригирующие упражнения |  |  | Текущий |
| 75. | О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса |  |  | Учетный |
| 76. | О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса |  |  | Текущий |
| 77. | Оздоровительно-корригирующие упражнения |  |  | Текущий |
| 78. | О.Р.У. на развитие равновесия.  Вода и питьевой режим |  |  | Учетный |
| 79. | О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса |  |  | Текущий |
| 80. | О.Р.У. на развитие равновесия |  |  | Текущий |
| 81. | О.Р.У. на развитие равновесия |  |  | Текущий |
| 82. | Оздоровительно-корригирующие упражнения |  |  | Учетный |
| 83. | Общая физическая подготовка – способы передвижения,  броски, метание |  |  | Текущий |
| 84. | Общая физическая подготовка – способы передвижения,  броски, метание |  |  | Текущий |
| 85. | Общая физическая подготовка – способы передвижения,  броски, метание |  |  | Учетный |
| 86. | О.Р.У.  Челночный бег 4\*9 м. |  |  | Текущий |
| 87. | О.Р.У. со скакалками.  Прыжки в длину с разбега |  |  | Текущий |
| 88. | О.Р.У. с мячами  Прыжки в длину с разбега |  |  | Текущий |
| 89. | Оздоровительно-корригирующие упражнения. |  |  | Учетный |
| 90. | Первая помощь при травмах. Общая физическая подготовка |  |  | Текущий |
| 91. | Твои физические способности. |  |  | Текущий |
| 92. | О.Р.У.  Общая физическая подготовка |  |  | Учетный |
| 93. | Физкультминутка.  Спортивная одежда и обувь. |  |  | Текущий |
| 94. | Оздоровительно-корригирующие упражнения |  |  | Текущий |
| 95. | Самоконтроль.  Прыжки в длину с места |  |  | Учетный |
| 96. | Комплекс О.Р.У. с обручем.  Прыжки в длину с места |  |  | Учетный |
| 97. | Тренировка ума и характера. Передача эстафетной палочки. |  |  | Текущий |
| 98. | Утренняя гимнастика.  Челночный бег 4\*9 м.  Передача эстафетной палочки. |  |  | Текущий |
| 99. | Комплекс О.Р.У. в движении.  Прыжки на скакалке |  |  | Текущий |
| 100. | Комплекс О.Р.У. в движении.  Прыжки на скакалке |  |  | Текущий |
| 101. | Тестирование физических качеств. |  |  | Учетный |
| 102. | Тестирование физических качеств. |  |  | Учетный |
| 103-105 | Повторение изученного материала |  |  |  |  |