

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации Курагинского района**

**МКОУ Белоярская ООШ №24**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педсовета  
Протокол № 1  
от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ Белоярская ООШ № 24  
Проккопьева Т.Н.  
Приказ № 50 от 31.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

вариант 8.4

1 дополнительный – 4 классы

Белый Яр, 2023 год

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации Курагинского района**

**МКОУ Белоярская ООШ №24**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педсовета

Протокол № 1

от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Белоярская ООШ № 24

\_\_\_\_\_ Прокопьева Т.Н.

Приказ № 50 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

вариант 8.4

1 дополнительный – 4 классы

Белый Яр, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4) МКОУ «Белоярская ООШ № 24»;

- Учебным планом МКОУ «Белоярская ООШ № 24».

**Цель:** изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** изучения предмета:

- разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

## **Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим РАС, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**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.

## **Описание места учебного предмета в учебном плане**

1 дополнительный класс (1ый год обучения) – в объеме 1 часа в неделю – 33 часа

1 дополнительный класс (2ой год обучения)- в объёме 0.5 часа в неделю – 17 часов

1 класс – в объеме 1 часа в неделю – 33 часов

2 класс – в объеме 1 часа в неделю – 33 часов

3 класс – в объеме 1 часа в неделю – 33 часов

4 класс – в объеме 1 часа в неделю – 33 часов

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

### *Личностные результаты:*

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

### *Предметные результаты:*

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **Содержание рабочей программы**

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

#### ***Физическая подготовка***

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

#### ***Коррекционные подвижные игры***

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Физическая подготовка.

*Дыхательные упражнения.*

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

*Основные положения и движения.* Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекаат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

*Упражнение для формирование правильной осанки.* Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у

вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

*Построение и перестроение.* Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

*Ходьба и бег.* Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Лазание, перелезание, подлезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на



четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

#### *Коррекционные подвижные игры*

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

#### *Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

*Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

*Кегельбан.* Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

*Кольцеброс.* Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на кольца с дистанции до 1,5 м

*Занятия на открытом воздухе зимой*

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

## Тематическое планирование

1 дополнительный класс (1ый год обучения),

1 дополнительный класс (2ой год обучения),

1 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1
2	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1
3	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1
4	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>6</b>
5	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»	1
6	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроения.	1
7	Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки».	1
8	Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».	1
9	Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель»	1
10	Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой.	1
<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>		<b>6</b>
11	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.	1
12	Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»	1
13	Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Как на тоненький ледок».	1
14	Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой. «Ну-ка варежки надели!».	1
15	Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой. «Зимний калейдоскоп».	1

16	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки. «Зимний калейдоскоп»	1
<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики».	1
18	Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.	1
19	Ходьба по гимнастической скамье	1
20	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия	1
21	Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.	1
22	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>7</b>
23	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1
24	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
25	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
26	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
27	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
28	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
30	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
31	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
32	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок»	1
33	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	1

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1
2	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1
3	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1
4	Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч»	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>6</b>
5	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»	1
6	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроения.	1
7	Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц»	1
8	Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед.	1
9	Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».	1
10	Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке.	1
<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>		<b>6</b>
11	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1
12	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1
13	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
14	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1
15	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
16	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1

<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1
19	Ходьба и бег врассыпную.	1
20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>7</b>
23	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1
24	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
25	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
26	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
27	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
28	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
30	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
31	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
32	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
33	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
2	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
3	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
4	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>6</b>
5	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1
6	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
7	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
8	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
9	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
10	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>		<b>6</b>
11	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ на улице в зимний период	1
12	Ходьба и бег по снегу. Ходьба по прямым и наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимние догонялки»	1
13	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
14	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
15	Самостраховка при спуске по скользким ступеням.	1
16	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку	1

<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га»	1
18	Повторение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
19	Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь	1
20	Понятие «Перекат». Перекат назад из положения упор присев.	1
21	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1
22	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>7</b>
23	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.	1
24	Выполнение команд по словестной инструкции.	1
25	Повороты по ориентирам. Прыжки в длину с места.	1
26	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
27	Прыжки в длину с места.	1
28	Основные положения и движения.	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
30	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении.	1
31	Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
32	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Подвижная игра «Зайка»	1
33	Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант»	1



#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении.	1
2	Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
3	Бег 150м с учетом времени. Чередование бега с ходьбой.	1
4	Перепрыгивание через линию, натянутый шнур.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>6</b>
5	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.	1
6	Выполнение команд по словестной инструкции.	1
7	Повороты по ориентирам. Прыжки в длину с места.	1
8	Подвижная игра: «Побеги к своему цветку».	1
9	Прыжки в длину с места.	1
10	Основные положения и движения.	1
<b>Занятия на открытом воздухе зимой</b>		<b>6</b>
11	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	1
12	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»	1
13	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	1
14	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимушка-зима»	1
15	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1
16	Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята»	1
<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем	1
18	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»	1
19	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
20	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1
21	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1

22	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>7</b>
23	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»	1
24	Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем.	1
25	Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом»	1
26	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	1
27	Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча.	1
28	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1
29	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
30	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.	1
31	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	1
32	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	1
33	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	1

## **Материально-техническое обеспечение**

**предусматривает:**

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- **спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.