

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**Рассмотрена на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Руководитель МО
_____ Коковцева Л.Б.**

**Утверждаю:
Директор школы: Чекмарёва И.А.
Приказ № 82 от 31.08.2021 г.**

**Адаптированная рабочая программа
для учащихся с ОВЗ (ЗПР)
по физической культуре
3 г класс (вариант 7.2.)**

Учителя: Травкиной Е.В.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2), а также на основе Комплекта рабочих программ для 3 класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с ЗПР (ФГОС ОВЗ).

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия,

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. Так, по окончании 2 класса у обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Недостаточная сформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. Кроме того, в большинстве случаев у детей может отмечаться повышенная возбудимость, двигательная расторможенность или существенная моторная неловкость. Обучающиеся нуждаются в дополнительных стимулах и поощрениях.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы.

У школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

Оценочные материалы.

Для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендации «Оценка результатов освоения программы учебного

п
р
е

Методические материалы.

д

В целях внедрения современных систем физического воспитания, расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендуется для использования в учебном процессе учебно-методические материалы:

а «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. «Просвещение», 2013 год);

- Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;

«Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;

Ф Основы физической культуры Барышевой Н.В., Миниярова В.М., Неклюдова М.Г.;

и Серии методических пособий «Спорт в школе»;

з «Гимнастика в школе» С.Ф. Бурухина, Ярославль: 2006 год;

и «Организация подвижных игр с детьми и подростками с нарушениями в развитии: методическое пособие/О.С. Ткач и др. – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2013. – 60 с.

е

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

с

к

а.

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок» (<https://infourok.ru>).

я

н

<https://гто76.рф> – сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.

в

в

р

у

у

в

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

Личностные результаты освоения ПРП для 2 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 2 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты**, могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Формы организации.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Основное содержание учебного предмета.

Связь с программой воспитания.

Знания о физической культуре: факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя»,

«срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная степень познания — ощущение и восприятие.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления** и **воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Специальные условия.

Система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Педагогические условия для обучающихся с умственной отсталостью решают как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося. Особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

- Организация рабочего места ребенка с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.
- Использование специальных учебно-методических пособий и дидактических материалов.
- Использование наглядных, практических, словесных методов обучения и воспитания с учетом психофизического состояния ребенка, индивидуальный подход, дифференцированные задания, работа по алгоритму.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

По итогам обучения в 3 дополнительном классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 3 дополнительного класса обучающийся:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- играет в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия.

Личностные результаты освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение); - разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности; - возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР метапредметные результаты, могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты. В конце 2-го класса обучающийся должны:

- понимать значение укрепления здоровья; • уметь:
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентироваться в пространстве;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;

- передвигаться на лыжах в медленном темпе;
- проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПк образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

Тематическое планирование.

Раздел и тема программного материала	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	4 (1 раз в четверть)
Лёгкая атлетика	19
Подвижные игры и элементы спортивных игр.	18
Подвижные игры	6
Пионербол	4
Футбол	2
Баскетбол	4
Волейбол	2
Адаптивная физическая реабилитация	10
Коррекционно-развивающие упражнения	12
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	21
Итого:	102

Поурочное планирование.

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля
1	1 четверть. Основы знаний: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	Раскрывают понятие «травматизм» и формулируют правила его предупреждения. Спортивная одежда и обувь на уроках физической культуры.	
2	Способы физкультурной деятельности: составление ОРУ.	Раскрывают понятие «ОРУ». Самостоятельно составляют и опробывают на других свой комплекс ОРУ.	Оценить выполнение самостоятельность режима дня.
3	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	Вспоминают правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Выполняют строевые упражнения, ходьбу различными способами.	
4	Беговые упражнения.	Выполняют беговые упражнения на месте и в движении. Соблюдают правила техники выполнения беговых упражнений.	
5-6	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	Контрольное упражнение: бег 30 м.
7	Челночный бег 3x10 м. ОРУ с предметом.	Осваивают челночный бег с кубиками. Соблюдают правила ТБ при выполнении челночного бега.	
8	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют	

		характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	
9	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила ТБ.	Оценить техники выполнения прыжка в длину с места.
10-11	Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.	Развивают скоростно-силовые способности. Соблюдают правила ТБ при метании набивного мяча.	
12-13	Бег на выносливость. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Осваивают технику выполнения бега на выносливость. Развивают скоростно-силовые качества.	Оценить техники выполнения бега на выносливость.
14-15	Подвижные игры с элементами спортивных игр. ОРУ с мячом. Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	
16-17	Эстафеты с мячом.	Осваивают умения по взаимодействию в парах и в группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	Оценить технику выполнения эстафет с мячом.
18-19	Игры с мячом: «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». Соревнования в эстафетах с мячом.	Овладение передачей и ловлей мяча через сетку. Соблюдают	Оценить выполнения подвижных игр.

		правила техники безопасности при выполнении игровых моментов.	
20-21	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике: Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху. Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра).	Осваивают технику выполнения подвижных игр с мячом. Разучивают правила подвижных игр с мячом.	
22-23	Перебрасывание мяча в парах. Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч».	Осваивают технику выполнения подвижных игр с мячом. Разучивают правила подвижных игр с мячом.	
24	Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. Игра «Охотники и утки».	Осваивают технику выполнения подвижных игр с мячом. Разучивают правила подвижных игр с мячом.	Оценить правильность выполнения подвижных игр с мячом.
25	2 четверть. Основы знаний: Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Беседуют на тему правильной осанки, выполняют показ. Составляют режим дня. Выполняют упражнения в ходьбе, беге, в движении.	
26	Способы физкультурной деятельности: выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.	Разучить комплекс утренней зарядки и гимнастики и выполнить их под музыку.	Оценить утреннюю зарядку.
27	Гимнастика. Правила ТБ при выполнении упражнений в гимнастике. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамье.	Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений на гимнастической скамье. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	

28-30	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа.	Демонстрируют упражнения с мячом. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Разучивают простейшую комбинацию из акробатики.	Оценить простейшую комбинацию из акробатики.
31-32	ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Коррекционная игра. «Повтори не ошибись».	Демонстрируют упражнения с набивными мячами. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения. Разучивают упражнение перекат вперед-назад из положения упор присев.	Оценить упражнение перекат вперед-назад из положения упор присев.
33-34	ОРУ с обручем. Упражнения на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища.	Осваивают технику выполнения ОРУ с обручем. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища.	
35-36	ОРУ с гантелями. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.	Осваивают технику передвижения по гимнастической скамейке, стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении передвижения по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении упражнений.	Оценить лазание по гимнастической стенке.
37-38	ОРУ у гимнастической стенки. Опорный прыжок: постановка рук, разбег. Сгибание рук, в упоре лежа.	Лазают по гимнастической стенке. Перелезают через коня. Играют в игру «Ниточка и иголочка».	

		Развивают силовые способности. Осваивают сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
39-40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	Преодолевают полосу препятствий. Выявляют типичные ошибки прохождения полосы препятствий. Соблюдают правила ТБ.	Контроль выполнения полосы препятствий.
41-42	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).	Демонстрируют упражнения в поднимании и переноске грузов. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнения.	Контроль выполнения упражнений в поднимании и переноске грузов.
43-44	Опорный прыжок: вскок в упор на колени, сосков прогнувшись.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.
45-47	Подвижные игры на основе гимнастики: «Кошки-мышки», «Канатоходцы».	Осваивают правила техники игр. Соблюдают правила ТБ.	
48	3 четверть. Основы знаний: Правила переноски лыж, их укладки на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе.	Изучают рисунки, на которых изображены лыжники с различными положениями лыж, выявляют верные. Тренируют технику дыхания на свежем воздухе.	
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к подбору и обращению лыжного инвентаря. Вспоминают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	

		Выполняют комплекс ОРУ.	
50-52	Восстановление навыков скользящего шага.	Совершенствуют технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Соблюдают правила ТБ.	Оценить технику выполнения скользящего шага.
53-55	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Разучивание. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Лыжный поезд».	Разучивают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	
56-58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Разучивание. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.	Совершенствуют технику передвижения ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила ТБ. Разучивают подъем по склону ступающим шагом.	
59-61	Спуск на лыжах со склона до 15°.	Разучивают технику выполнения спуска на лыжах со склона до 15° . Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	Оценить технику выполнения поворотов.
62-64	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты».	Овладевают техникой спусков. Разучивают торможение «плугом». Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	Оценить технику выполнения спусков.
66-67	Подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке; спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	Овладевают техникой подъемов в гору. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ.	Оценить технику выполнения подъемов.
68-72	Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж. Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе. Игра «Кто самый быстрый?».	Совершенствуют технику лыжных ходов. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила ТБ. Разучивание попеременного двухшажного хода.	Контроль техники выполнения лыжных ходов.
73-75	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Кто быстрее спуститься с горы», «Ворота».	Осваивают правила ТБ и техники выполнения подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	

76-77	Подвижные игры: «Пустое место», «Колдунчики».	Разучивание подвижных игр. Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	
78	4 четверть. Основы знаний: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами. Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья.	Осваивают материал про ТБ при занятиях подвижными играми, с мячом. Выявляют элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья.	
79	Способы физкультурной деятельности: измерение длины и массы тела.	Выполняют измерение своих параметров длины и массы тела и фиксируют данные в таблицу.	
80	Лёгкая атлетика. Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 3 мин. ОРУ в движении.	Развивают общую выносливость. Соблюдают правила ТБ при выполнении равномерного бега.	
81-82	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки через скакалку (до 1 мин.). Полоса препятствий.	Осваивают технику выполнения прыжков через скакалку, равномерного бега. Соблюдают правила ТБ.	Оценить технику выполнения прыжков через скакалку.
83-84	Равномерный бег 500 м. Равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям.	Соблюдают правила ТБ. Осваивают технику выполнения равномерного бега.	Оценить технику выполнения равномерного бега на 500 м.
85	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Челночный бег 3x10 м.	Соблюдают правила ТБ. Осваивают технику бега с изменением направления, ритма, темпа.	
86-87	Ходьба и бег. Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	Осваивают универсальные умения по выполнению прыжков в длину с разбега. Соблюдают правила ТБ. Осваивают правила техники выполнения метания малого мяча в цель.	

88-90	Ходьба и бег. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	Осваивают универсальные умения по выполнению прыжков в длину с разбега. Соблюдают правила ТБ. Осваивают правила техники выполнения метания малого мяча в цель.	Оценить технику метания малого мяча в цель с 3-4 м.
91	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Водяной», «Волк во рву».	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	Оценить знания о правилах подвижных игр с элементами спортивных.
92	«Охотники и утки», «Хвост дракона», «Салки».	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	
93	Подвижные игры: «Горячий мяч», «Два Мороза».	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	
94-95	«Охотники и утки», «В кругу».	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	
96-97	«Точно в мишень», «День и ночь».	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	
98-99	«Мышеловка», «Светофор».	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	
100-101	Совершенствование изученных подвижных игр.	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	Оценить знания по правилам подвижных игр.
102	Эстафеты.	Соблюдение правил ТБ и правил техники выполнения подвижных игр.	