



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО Воинова Л.В.

«26» августа 2021 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдонина

«27» августа 2021 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 55
«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 Б КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нару-
шениями)

Составлена учителем: **Чечиковой**
Ириной Вячеславовной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт - Петербург

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Адаптивная физическая культура» 5 класс
Нормативная основа программы**

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
 - Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года»;
 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
 - Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
 - Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
 - Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Цели и задачи обучения по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Цели:

- 1) Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- 2) Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

- 1) формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 5) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 6) развитие зрительного восприятия и зрительно - моторной координации;
- 7) развитие речи через движение;
- 8) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма ;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 3) исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- 4) обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;

- 5) коррекция общей и мелкой моторики;
- 6) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культуры.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 3) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 4) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 5 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с умеренной и тяжёлой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1-10 классов (вариант 2)). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение адаптивной физической культуры в 5 классе составит 102 часа.

- 1 четверть – 23 часа
- 2 четверть – 23 часа
- 3 четверть – 33 часа
- 4 четверть – 23 часа

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптивная Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках *физической культуры* укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

Учет особенностей обучающихся класса

Рабочая программа разработана с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 5 класса.

В основу настоящей программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с ОВЗ, умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Учащимся требуется много времени, иногда и не один год, для того чтобы научиться понимать инструкции и следовать им. При разучивании упражнений и подвижных игр требуется многократное повторение в сочетании с правильным показом на этапе обучения и периодические повторения в дальнейшем, так как сформированные навыки, в силу особенностей развития, могут быть частично или полностью утрачены.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей в программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне.

В 5 классе 8 учащихся. У каждого из них недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. Также отмечается скованность, неполный объем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание произвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление конкретное, наглядно-действенное.

Особенности развития учащихся 5 класса имеют общие черты, которые позволяют условно разделить их на три группы.

Учащиеся первой группы имеют опорно-двигательные нарушения (различные формы ДЦП, гиперкинез и т.д.), зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. У большинства учащихся проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать их пользоваться вербальными и (или) невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

К данной группе учащихся относится 1 учащийся.

Особенности развития второй группы учащихся 5 класса вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются в стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки учителя организовать взаимодействие с окружающими. Часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого. На запрет реагируют агрессией и самоагрессией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук не нарушены, однако, предметные действия формируются тяжело в связи со слабой мотивационно-потребностной стороной деятельности. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения интеллектуального развития детей второй группы. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй

группы, их аутистические черты поведения обуславливают трудности обучения этих учащихся в условиях класса. В связи с чем, требуется организация индивидуальной педагогической работы с целью последующей адаптации к обучению в условиях классного коллектива

К этой группе относятся 3 ученика.

Учащиеся третьей группы имеют нарушения общей моторики. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. Большинство учащихся третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей группы обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Учащиеся данной группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. Большинство детей третьей группы могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в коллективе. У детей третьей группы наблюдается более высокий уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

К третьей группе относятся 4 ученика.

Особенности организации учебного процесса по предмету Адаптивная физкультура: используемые формы, методы, средства обучения

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 5 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.

Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.

Средства обучения:

Для учащихся и учителя: демонстрационные плакаты, спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.), физические упражнения, коррекционные подвижные игры, дыхательная и пальчиковая гимнастика.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы.- СПб.: ВЛА-ДОС,2013.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся
по _____АФК_____ (к образовательным результатам)
к концу _____5_____ класса**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: команды: «Становись!», «Смирно!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»; основной спортивный инвентарь, основные правила поведения	Обучающиеся должны знать/понимать: слова и жесты учителя
Обучающиеся должны уметь: выполнять инструкции и команды учителя; строиться в шеренгу; держать мячи, обручи; ходить и бегать; подпрыгивать на одной и двух ногах; передавать предметы друг другу; перекладывать и переносить предметы .	Обучающиеся должны уметь: выполнять действия по подражанию и с помощью учителя

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	24
2.	Двигательные умения и навыки	40
3.	Подвижные игры и игровые упражнения	38
	Итого:	102

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности

1	<p>Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения</p> <p>1.1. Закаливание организма: способы и средства</p> <p>1.2. Дыхательные упражнения</p> <p>1.3. Основные положения и движения</p> <p>1.4. Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>1.5. Ритмические упражнения</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p>Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>
2	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>2.1. Построение и перестроение</p> <p>2.2. Ходьба</p> <p>2.3. Бег</p> <p>2.4. Прыжки</p> <p>2.5. Броски, ловля, удары</p> <p>2.6. Передача предметов, переноска груза</p> <p>2.7. Лазанье и перелазание, подлезание</p> <p>2.8. Развитие координационных способностей</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p>Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>
3	<p>Подвижные игры и игровые упражнения «Чей голос», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Попади в круг». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя .</p>	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	<p>1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.</p> <p>2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.</p> <p>3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.</p> <p>Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.</p>

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2021-2022 учебный год 5Б класса II варианта обучения

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт.	Примечание
I четверть					
1	1	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Техника безопасности на уроках АФК	01.09.21		
2	2	Основные положения и движения. Дыхательные упражнения. Игровые упражнения «Снайперы»	03.09.21		
3	3	Основные положения и движения. Дыхательные упражнения. Игровые упражнения «Снайперы». Повторение	07.09.21		
4	4	Упражнения для формирования правильной осанки. Построения и перестроения	08.09.21		
5	5	Упражнения для формирования правильной осанки. Построения и перестроения. Повторение	10.09.21		
6	6	Ходьба с преодолением простейших препятствий. Смена направления в ходьбе по ориентирам	14.09.21		
7	7	ОРУ с гимнастическими предметами. Начало ходьбы и бега, остановки по инструкции учителя	15.09.21		
8	8	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на пол с г/скамейки	17.09.21		
9	9	Повороты направо и налево с указанием направления учителем. Выполнение команд «Становись!», «Смирно!». Игровые упражнения «Снайперы»	21.09.21		
10	10	Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	22.09.21		
11	11	Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах с продви-	24.09.21		

		жением вперёд. Повторение			
12	12	Разминка с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения с мячом в парах	28.09.21		
13	13	ОРУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	29.09.21		
14	14	ОРУ с гимнастическими предметами. Броски мяча друг другу	01.10.21		
15	15	Основные положения и движения. Игровые упражнения «Снайперы»	05.10.21		
16	16	Основные положения и движения. Игровые упражнения «Снайперы». Повторение	06.10.21		
17	17	Построения и перестроения. Ходьба приставным шагом. Эстафеты	08.10.21		
18	18	Ритмическая разминка. Прокатывание обруча вперёд друг другу в парах	12.10.21		
19	19	Ритмические упражнения. Прокатывание обруча вперёд друг другу в парах	13.10.21		
20	20	Ходьба и бег в разном темпе (быстро, медленно). Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Люди, звери, птицы» (с имитацией)	15.10.21		
21	21	Ходьба и бег в разном темпе (быстро, медленно). Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Люди, звери, птицы» (с имитацией). Повторение	19.10.21		
22	22	ОРУ. Удары мяча об пол левой и правой рукой с продвижением вперёд.	20.10.21		
23	23	ОРУ. Удары мяча об пол левой и правой рукой с продвижением вперёд. Повторение	22.10.21		
II четверть					
24	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые упражнения на развитие внима-	05.11.21		

		ния			
25	2	Основные положения и движения. Игровые упражнения на развитие внимания	09.11.21		
26	3	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками. Дыхательные упражнения	10.11.21		
27	4	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками. Дыхательные упражнения. Повторение	12.11.21		
28	5	Лазание по г/скамейке. Переноска предметов, г/оборудования по одному и парами	16.11.21		
29	6	Повторение способов лазания по г/скамейке и перелазания через неё. Подвижные игры с передачей мячей и прыжками	17.11.21		
30	7	Повторение способов лазания по г/скамейке и перелазания через неё. Подвижные игры с передачей мячей и прыжками. Повторение	19.11.21		
31	8	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Техника безопасности на уроках АФК	23.11.21		
32	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровое упражнение «Попади в круг»	24.11.21		
33	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Игровое упражнение «Попади в круг». Повторение	26.11.21		
34	11	Упражнения для формирования правильной осанки. Преодоление 3-4 различных препятствий	30.11.21		
35	12	Движение приставным шагом вправо, влево. Ходьба и бег парами. Игровое упражнение «Попади в круг»	01.12.21		
36	13	Движение приставным шагом вправо, влево. Ходьба и бег парами. Игровое упражнение «Попади в круг». Повторение	03.12.21		

37	14	Дыхательные упражнения. Упражнения с гимнастическим обручем. Игровое упражнение «Попади в круг»	07.12.21		
38	15	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими предметами. Эстафеты	08.12.21		
39	16	Метание мяча в корзину. Игровое упражнение «Попади в круг»	10.12.21		
40	17	Основные положения и движения. Эстафеты	14.12.21		
41	18	Подлезание под препятствие, перелезание через г/скамейку (стоя с опорой на руки)	15.12.21		
42	19	Ритмические упражнения. Игровое упражнение «Попади в круг»	17.12.21		
43	20	Ритмические упражнения. Игровое упражнение «Попади в круг». Повторение	21.12.21		
44	21	Ритмические упражнения. Ходьба по г/скамейке	22.12.21		
45	22	Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамейке.	24.12.21		
46	23	Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамейке. Повторение	28.12.21		
III четверть					
47	1	ОРУ с гимнастическими предметами. Метание колец. Эстафеты	11.01.22		
48	2	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Игровые упражнения «Снайперы»	12.01.22		
49	3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на развитие внимания	14.01.22		
50	4	Основные положения и движения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	18.01.22		
51	5	Разминка с мячами. Игровое упражнение «Попади в круг»	19.01.22		
52	6	Удары мяча об пол двумя руками. Метание мяча в горизонтальную цель	21.01.22		
53	7	Метание мяча в горизонтальную	25.01.22		

		цель. Подвижная игра «Люди, звери, птицы» (с имитацией)			
54	8	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Люди, звери, птицы» (с имитацией). Повторение	26.01.22		
55	9	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	28.01.22		
56	10	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Повторение	01.02.22		
57	11	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Люди, звери, птицы» (с имитацией)	02.02.22		
58	12	Ходьба приставным шагом, на носках.	04.02.22		
59	13	Ходьба и прыжки приставным шагом	08.02.22		
60	14	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Люди, звери, птицы» (с имитацией)	09.02.22		
61	15	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Люди, звери, птицы» (с имитацией). Повторение	11.02.22		
62	16	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками	15.02.22		
63	17	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками. Повторение	16.02.22		
64	18	Построение в шеренгу, в круг по команде и с помощью учителя	18.02.22		
65	19	ОРУ. Прыжки на пол с г/скамейки	22.02.22		
66	20	Упражнения с теннисными мячами и ракетками. Игровое упражнение «Построение в круг»	23.02.22		
67	21	Построение в шеренгу, в круг по команде и с помощью учителя. Подвижные игры	25.02.22		
68	22	Смена направления в ходьбе по ориентирам. Игровые упражнения «Снайперы»	01.03.22		
69	23	Смена направления в ходьбе по ориентирам. Игровые упражнения «Снайперы». Повторение	02.03.22		
70	24	Упражнения для формирования	04.03.22		

		правильной осанки с гимнастическими предметами			
71	25	Ритмические упражнения. Метание мяча в цель	08.03.22		
72	26	Броски мяча друг другу. Подвижные игры с мячами	09.03.22		
73	27	Лазание по г/скамейке и перелазание через неё	11.03.22		
74	28	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками	15.03.22		
75	29	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками. Повторение	16.03.22		
76	30	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Лови, бро-сай, упасть не давай»	18.03.22		
77	31	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай». Повторение	22.03.22		
78	32	Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «Лови, бро-сай, упасть не давай»	23.03.22		
79	22	Основные положения и движения	25.03.22		
IV четверть					
80	1	Основные положения и движения. Повторение	05.04.22		
81	2	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками	06.04.22		
82	3	Движение приставным шагом вправо, влево. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед	08.04.22		
83	4	Подлезание под препятствие, перелезание через г/скамейку (стоя с опорой на руки)	12.04.22		
84	5	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками	13.04.22		
85	6	Ритмические упражнения с гимнастическими предметами. Дыхательные упражнения	15.04.22		
86	7	Лазание по г/скамейке и перелазание через неё	19.04.22		
87	8	Упражнения на гимнастическом мате. Подвижные игры с переда-	20.04.22		

		чей мячей и прыжками			
88	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастическом мате	22.04.22		
89	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастическом мате. Повторение	26.04.22		
90	11	Переноска предметов, г/оборудования по одному, парами и группой	27.04.22		
91	12	Ходьба с преодолением простейших препятствий разной высоты	29.04.22		
92	13	Подвижные игры с передачей мячей и прыжками	03.05.22		
93	14	Дыхательные упражнения. Игровые упражнения «Снайперы»	04.05.22		
94	15	Дыхательные упражнения. Игровые упражнения «Снайперы». Повторение	06.05.22		
95	16	Удары мяча об пол левой и правой рукой с продвижением вперед	10.05.22		
96	17	Удары мяча об пол левой и правой рукой с продвижением вперед. Эстафеты парами	11.05.22		
97	18	Ходьба по г/скамейке боком и приставным шагом	13.05.22		
98	19	Ходьба по г/скамейке с различным положением рук. Подвижная игра «Гонка мячей»	17.05.22		
99	20	Расхождение вдвоем при встрече в обозначенном на полу коридоре 20-30 см. Упражнения на развитие равновесия	18.05.22		
100	21	Преодоление 3-4 различных препятствий. Упражнения на развитие равновесия	20.05.22		
101	22	Упражнения на развитие равновесия и координации движений. Игровые упражнения «Попади в круг»	24.05.22		
102	23	Упражнения на развитие равновесия и координации дви-	25.05.22		

		жений. Игровые упражнения «Попади в круг». Повторение. Итоговое занятие			
--	--	---	--	--	--

P.S. В связи с производственной необходимостью возможны изменения тем уроков.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова
Ольга Николаевна, Директор
08.11.2021 15:48 (MSK), Сертификат № 24A43C6F12ED88B2C9047E8978C07DE72AA18B27