



**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
8 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» 8 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 8 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 8 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 8 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 8 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 8 классе 6 учащихся. У каждого из них недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. Также отмечается скованность, неполный объём 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 непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление конкретное, наглядно-действенное.

Особенности развития учащихся 8 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 относятся 2 ученика.

Особенности развития второй группы учащихся 8 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

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 элемен-

тарные навыки общения. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей 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.

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

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 8 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

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

Форма обучения: индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах).

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 _____8_____ 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;	Обучающиеся должны уметь: выполнять действия по подражанию и с помощью учителя

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения 1.1. Закаливание организма: способы и средства 1.2. Дыхательные упражнения 1.3. Основные положения и движения 1.4. Упражнения для формирования правильной осанки 1.5. Ритмические упражнения	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	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.
2	Двигательные умения и навыки 2.1. Построение и перестроение 2.2. Ходьба 2.3. Бег 2.4. Прыжки 2.5. Броски, ловля, удары 2.6. Передача предметов, переноска груза 2.7. Лазанье и перелазание, подлезание	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа. 2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями. 3. Практические методы: двигательные и

	2.8.Развитие координационных способностей		дыхательные упражнения, игры. Активные методы обучения: подвижные коррекционные игры, пальчиковая гимнастика, ритмопластика.
3	Подвижные игры и игровые упражнения «Так можно, так нельзя», «Зайцы и морковь», «Быстро на свои места», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам»	индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах)	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.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на 2021-2022 учебный год 8Б II вариант обучения

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечание
I четверть					
1	1	Правила передвижения к месту занятий; безопасное поведение в спортивном зале. Изучение основных правил поведения при выполнении физических упражнений	01.09.21		
2	2	Построение и перестроение. Дыхательные упражнения.	02.09.21		
3	3	Построение и перестроение. Дыхательные упражнения. Повторение	06.09.21		
4	4	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. ОРУ с гимнастическими предметами	08.09.21		
5	5	Повороты направо-налево с указанием направления учителем. Ритмические упражнения	09.09.21		
6	6	Основные положения и движения. Игровые упражнения «Быстро на свои места»	13.09.21		
7	7	Основные положения и движения с гимнастическими предметами	15.09.21		
8	8	Основные положения и движения с гимнастическими предметами. Повторение	16.09.21		
9	9	Равнение в шеренге по черте, построение в колонну. Выполнение команд «Становись!», «Смирно!»	20.09.21		
10	10	Равнение в шеренге по черте, построение в колонну. Выполнение команд «Становись!», «Смирно!». Повторение	22.09.21		
11	11	Ходьба и бег по команде учителя. Выполнение гимнастических упражнений в парах	23.09.21		
12	12	Упражнения с гимнастическими предметами. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя»	27.09.21		
13	13	Упражнения с гимнастическими предметами. Дыхательные упражнения	29.09.21		
14	14	Ритмическая разминка. Ходьба на носках. Упражнения с гимнастическими обручами	30.09.21		
15	15	Метание колец на конус. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя»	04.10.21		

		зя»			
16	16	Прыжки, наступая, через г/скамейку. Бег парами наперегонки	06.10.21		
17	17	Прыжки, наступая, через г/скамейку. Бег парами наперегонки. Повторение	07.10.21		
18	18	Упражнения с мячами. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя»	11.10.21		
19	19	Упражнения для формирования правильной осанки	13.10.21		
20	20	Прыжки в длину с шага, с места. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	14.10.21		
21	21	Прыжки в длину с шага, с места. Игровое упражнение «Зайцы и морковь». Повторение	18.10.21		
22	22	Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения	20.10.21		
23	23	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Эстафеты с использованием гимнастических предметов	21.10.21		
II четверть					
24	1	Метание мяча в горизонтальную цель. Ритмические упражнения	04.11.21		
25	2	Метание мяча с места в корзину. Упражнения для развития равновесия и координацию движений	08.11.21		
26	3	Лазание по наклонной г/скамейке на четвереньках. Упражнения для развития равновесия на гимнастической скамейке	10.11.21		
27	4	Ритмическая разминка. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	11.11.21		
28	5	Основные положения и движения с использованием гимнастических предметов	15.11.21		
29	6	Основные положения и движения с использованием гимнастических предметов. Повторение	17.11.21		
30	7	Дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	18.11.21		
31	8	Дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Зайцы и морковь». Повторение	22.11.21		
32	9	Работа в парах с гимнастическими обручами. Дыхательные упражнения	24.11.21		
33	10	Поворот кругом переступанием на полу и г/скамейке. ОРУ с гимнасти-	25.11.21		

		ческими предметами			
34	11	Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Бег в медленном и быстром темпе по команде учителя	29.11.21		
35	12	Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Бег в медленном и быстром темпе по команде учителя. Повторение	01.12.21		
36	13	Прыжки на пол с г/скамейки. Игровые упражнения «Быстро на свои места»	02.12.21		
37	14	Перешагивание и прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Гимнастические упражнения на мате	06.12.21		
38	15	Способы лазания по г/скамейке. Гимнастические упражнения на мате	08.12.21		
39	16	Игровые упражнения «Быстро на свои места». Эстафеты в парах	09.12.21		
40	17	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими предметами. Метание колец на конус	13.12.21		
41	18	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими предметами. Метание колец на конус. Повторение	15.12.21		
42	19	Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Спортивные упражнения на развитие внимания	16.12.21		
43	20	Ритмические упражнения. Подлезание под препятствия высотой 40-50 см	20.12.21		
44	21	Ходьба по г/скамейке с предметами. Упражнения для развития равновесия	22.12.21		
45	22	ОРУ. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам». Эстафеты	23.12.21		
46	23	Ритмические упражнения. Перелезание через препятствие (г/скамейка)	27.12.21		
III четверть					
47	1	Ритмические упражнения. Перелезание через препятствие (г/скамейка). Повторение	10.01.22		
48	2	Расхождение вдвоем при встрече в обозначенном на полу коридоре шириной 20-30 см. Спортивные упражнения на развитие внимания	12.01.22		

49	3	Повторение основных правил поведения при выполнении физических упражнений	13.01.22		
50	4	Прыжки на одной и двух ногах, по одному и в парах. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам»	17.01.22		
51	5	Прыжки на одной и двух ногах, по одному и в парах. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам». Повторение	19.01.22		
52	6	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Эстафеты с мячами	20.01.22		
53	7	Ритмическая разминка. Упражнения с гимнастическими обручами в парах. Дыхательные упражнения	24.01.22		
54	8	Игровые упражнения «Так можно, так нельзя». Удары мяча о пол двумя руками	26.01.22		
55	9	Дыхательные упражнения. Упражнения с теннисными мячами и ракетками	27.01.22		
56	10	Дыхательные упражнения. Упражнения с теннисными мячами и ракетками. Повторение	31.01.22		
57	11	Основные положения и движения. Игровые упражнения «Быстро на свои места»	02.02.22		
58	12	Основные положения и движения. Игровые упражнения «Быстро на свои места». Повторение	03.02.22		
59	13	Основные положения и движения. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	07.02.22		
60	14	Ритмическая разминка с мячами. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу	09.02.22		
61	15	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Эстафеты с мячами	10.02.22		
62	16	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	14.02.22		
63	17	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровое упражнение «Зайцы и морковь». Повторение	16.02.22		
64	18	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими предметами. Упражнения на развитие внимания	17.02.22		
65	19	Упражнения на развитие внимания.	21.02.22		

		Метание мяча с места в корзину			
66	20	Упражнения для формирования правильной осанки . Игровые упражнения «Быстро на свои места»	23.02.22		
67	21	Упражнения для формирования правильной осанки . Игровые упражнения «Быстро на свои места». Повторение	24.02.22		
68	22	Упражнения для развития координации движений. Упражнения с гимнастическими предметами в парах	28.02.22		
69	23	Упражнения с теннисными мячами и ракетками. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	02.03.22		
70	24	Прыжки в длину с шага. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя»	03.03.22		
71	25	Прыжки в длину с шага. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя». Повторение	07.03.22		
72	26	Упражнения с гимнастическими обручами в парах. Метание колец на конус. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя»	09.03.22		
73	27	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Метание мяча в корзину	10.03.22		
74	28	Упражнения с мячом в парах. Удары мяча о пол двумя руками. Эстафеты с мячами	14.03.22		
75	29	Упражнения на гимнастической скамейке на развитие равновесия. Эстафеты	16.03.22		
76	30	Ритмические упражнения с лентой, гимнастическим обручем	17.03.22		
77	31	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам»	21.03.22		
78	32	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам». Повторение	23.03.22		
79	33	Дыхательные упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель	24.03.22		
IV четверть					
80	1	Дыхательные упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель. Повторение	04.04.22		
81	2	Бег с сохранением дистанции, за-	06.04.22		

		медля и ускоряя темп по команде учителя. Дыхательные упражнения. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам»			
82	3	Основные положения и движения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры	07.04.22		
83	4	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими предметами. Упражнения с гимнастическими предметами в парах	11.04.22		
84	5	Прыжки, наступая, через г/скамейку. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам»	13.04.22		
85	6	Прыжки, наступая, через г/скамейку. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам». Повторение	14.04.22		
86	7	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Гимнастические упражнения на мате. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя»	18.04.22		
87	8	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Гимнастические упражнения на мате. Игровые упражнения «Так можно, так нельзя». Повторение	20.04.22		
88	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Гимнастические упражнения на мате	21.04.22		
89	10	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	25.04.22		
90	11	Гимнастические упражнения со скакалкой. Игровое упражнение «Зайцы и морковь»	27.04.22		
91	12	Гимнастические упражнения со скакалкой. Прыжки на пол с г/скамейки. Дыхательные упражнения	28.04.22		
92	13	Гимнастические упражнения со скакалкой. Прыжки на пол с г/скамейки. Дыхательные упражнения. Повторение	02.05.22		
93	14	ОРУ. Преодоление препятствий различной высоты разными способами (перешагивание, прыжок)	04.05.22		
94	15	Ритмические упражнения. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его	05.05.22		
95	16	Ритмические упражнения. Подбра-	09.05.22		

		сывание мяча перед собой и ловля его. Повторение			
96	17	Бег парами наперегонки. Игровые упражнения «Быстро на свои места». Дыхательные упражнения	11.05.22		
97	18	Бег парами наперегонки. Игровые упражнения «Быстро на свои места». Дыхательные упражнения. Повторение	12.05.22		
98	19	Метание мячей в корзину, в горизонтальную мишень. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам»	16.05.22		
99	20	Метание мячей в корзину, в горизонтальную мишень. Игровые упражнения «Прыжки по кочкам». Повторение	18.05.22		
100	21	Основные положения и движения с использованием гимнастических предметов. Эстафеты	19.05.22		
101	22	Ритмические упражнения с лентами. Упражнения на развитие внимания и координацию движений	23.05.22		
102	23	Игровые упражнения «Быстро на свои места». Итоговое занятие	25.05.22		

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