



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

Московский пр., дом. 203, лит. А
417 32 10

Тел.:

Обсуждена и согласована

Председатель МО _____

« 26 » августа 2026 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

« 27 » августа 2026 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 31 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № _143_

« 31 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету Адаптивная физическая культура __
10 А КЛАССА
(I варианта обучения)

Составлена учителем: **Мирошниковым Алексеем Геннадьевичем**
Высшей квалификационной категории

Учебный год: 2026-2027
Санкт - Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор**

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Адаптивная физическая культура» 10 класс

Нормативная основа программы

Учебный план разработан с учётом особенностей обучающихся с нарушением интеллекта 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);
- Постановлением 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»,
- Постановлением 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.
- 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;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы МинПросвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Цели и задачи обучения по предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе

Цели:

Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами физической культуры

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 основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений);
- 2) развитие чувства темпа, ритма, движений;
- 3) развитие зрительного восприятия и зрительно - моторной координации;
- 4) развитие речи через движение;
- 5) обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные 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.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 2) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 3) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;
- 4) воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе и своих возможностях.

Особенности преподавания адаптивной физической культуры в 10 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 10 классе составит 102 часа.

Общая характеристика учебного предмета

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

На уроках адаптивной 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 особенностей обучающихся 10 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.

У детей с ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний. В двигательной сфере учеников страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), отставание в росте. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Внимание характеризуется малой устойчивостью.

Вышеперечисленные отклонения состояния здоровья учеников обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию.

Самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, нарушения согласованности движения.

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.

Особенности развития учащихся 10 класса имеют общие черты, которые позволяют условно разделить их на две группы. Ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программы по физическому воспитанию являются контрольные упражнения и уровни развития физических качеств: высокие и низкие. Контрольные упражнения и критерии оценки физической подготовленности учащихся 10 класса представлены в таблице «Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств» в разделе Контроль Качества Обучения.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учеников с нарушением интеллекта в этом возрасте на уроках физической культуры – чрезмерная

эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Требования к учащимся сочетаются с уважением личности ребенка, учетом его физического развития и физической подготовки.

Проявление самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. При прохождении каждого раздела программы в 10 классе предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений). Конкретизируется и систематизируется воздействие на развитие таких качеств как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Плотность урока повышается, усиливается его эмоциональная насыщенность.

Успеваемость определяется отношением ученика к знаниям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Занятия проводятся под особым контролем учителя с определенными ограничениями (в зависимости от состояния здоровья).

При индивидуальном и дифференцированном подходе, при развитии двигательных способностей, класс делится на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Особенности организации учебного процесса по предмету адаптивная физическая культура: используемые формы, методы, средства обучения

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 10 класса. Организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по физическому воспитанию в школе является урок.

Форма обучения:

- индивидуальная;
- групповая (в том числе и работа в парах).

Традиционные методы обучения:

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

Активные методы обучения: подвижные игры, ритмопластика.

Средства обучения:

Для учащихся и учителя: демонстрационные плакаты, спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.), физические упражнения, спортивные коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, использование спортивных снарядов, тренажеров.

Используемые виды и формы контроля

Виды контроля:

- врачебно-педагогический контроль

Формы контроля:

- тестирование

Используемый учебно-методический комплект

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

1. Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. Физическое воспитание. – Москва.: Просвещение, 2010 год.;
2. Якубович М.А., Преснова О.В.. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя..-М: Владос, 2006;
3. . Евсеев С.Г, Поликарпова Г.М., Прохорова М.В.. Проведение Олимпийских уроков в школе: учебное пособие под общей редакцией Агеевца В.У.-СПб ГАФК им.Лесгофта П.Ф., 1995;
4. Григорьев Д.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя-М: Просвещение, 2011;
5. Лободина Н.В., Чурисова Т.Н.. здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия - издание 2е – Волгоград: Учитель, 2013;
6. Чержек Е.С. “Физическая культура во вспомогательной школе” Учебное пособие. Изд. “Учебная литература” 1997 г.;
7. Программы 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1-М: Владос, 2000;
8. Былеева Л.ВЮ, Коротков И.М.. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1982;
9. Орлова Л,Л.. Художественная гимнастика . пособие для институтов физической культуры;
10. Креминская М.М.. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013;
11. Обучающая видео-программа по художественной гимнастике “Rhythmic Gymnastics Compulsory Routines 2008-2015”. Специал Олимпикс.

Содержание программы

№	Тема раздела	Знания, приобретаемые в ходе изучения программы	Умения и навыки, приобретаемые в ходе изучения программы	Примечания
1	Основы знаний. Формирование системы об элементарных знаниях о здоровом образе жизни	Значение физической культуры в жизни человека. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Спортивная терминология	Уметь оказывать помощь при травмах, уметь самостоятельно измерять частоты сердечных сокращений.	
2	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правило передачи эстафетной палочки в легкоатлетической эстафете. Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам и метаниям.	Бегать, ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание, выполнять ускорение на отрезках от 50 метров, правильно приземляться при прыжках в длину выполнять прыжок в длину способом “согнув ноги” с укороченного и полного разбега. Метать с укороченного и полного разбега теннисный мяч на дальность в коридор 10 м.	
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. -Общеразвивающие и корригирующие упражнения -ОРУ с предметами (мяч, обруч, скакалка, набивные мячи, гимнастическая	Знать свое место в строю, что такое “строй”, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды.	Уметь строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении. Выполнять строевые команды. Сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической стенке.	

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

	палка)		и скамейке. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками и одной рукой, передавать и переносить предметы. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками и одной рукой, передавать и переносить предметы. Выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки. Перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия.	
4	Коррекционные подвижные игры: теннис, баскетбол, пионербол, футбол, волейбол	Знать, как влияют занятия коррекционными и спортивными играми на организм человека. Правила игры в баскетбол, пионербол, теннис, волейбол, футбол.	Теннис: ударять по мячу одной, другой стороной ракетки на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Правильно принимать стойку теннисиста. Концентрировать внимание во время игры, выполнять удары со стандартных положений (не двигаясь), выполнять удары, передвигаясь (работа ног). Баскетбол: правильно принимать стойку баскетболиста, передвигаться, выполнять остановку, поворот на площадке, ведение мяча. Волейбол: правильно принимать стойку волейболиста, выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах, выполнять правила игры. Футбол: ведение мяча правой, левой ногой, выполнять	

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

			удары левой, правой ногой, головой. Выполнять удары по воротам.	
5	Зимние виды спорта: Теоретические знания	Знать/понимать, правила поведения на лыжне; уход за лыжным инвентарем; что делать при обморожении, первая помощь при обморожении.	Выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах. Надевать и снимать лыжи и палки, передвигаться на лыжах в колонну по одному без палок соблюдая дистанцию. Согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты способом “переступанием”; подъем способом “елочка”, “лесенка”. Торможение способом “плуг”.	
6	Художественная гимнастика	Знать виды художественной гимнастики, правила соревнований и программу по следующим видам: обруч, мяч, лента, скакалка	Большой мяч (фитбол): подбрасывать мяч вверх и ловля его двумя руками, бросок мяча в пол, вверх в стену и ловля его, передача мяча в кругу влево, вправо. Обруч: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках, приседания с обручем перед грудью, над головой. Скакалка: уметь выполнять различные прыжки через скакалку на двух и одной ноге, прыгать в полуприседе и в полном приседе. Лента: лицевые, боковые, круги, махи и круги в разных плоскостях.	

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1	Основы знаний. Формирование системы об элементарных знаниях о здоровом образе жизни	6	1.1.Режим дня 1.2.Личная гигиена 1.3.Правила поведения на уроках физической культуры 1.4.Спортивная терминология 1.5.Беседа о здоровье
2	Легкая атлетика	23	2.1.Все виды ходьбы 2.2. Бег медленный до 4-5 мин 2.3.Эстафетный бег 2.4. Кроссовый бег 2.5.Прыжки на месте 2.6. Запрыгивания на препятствия 2.7. Прыжки в длину с места, с разбега 2.8. Техника работы рук и ног во время полета 2.9. Метание набивного мяча 2-3 кг
3	Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	21	1.1.Фигурные перестроения 1.2. Наклоны 1.3.Выпады 1.4.Упоры 1.5.Стойки на коленях, носках пятках 1.6.Упражнения на дыхание 1.7.Упражнения на формирование правильной осанки 1.8.Упражнения для расслабления мышц 1.9.Упражнения для точности движений 1.10. Упражнения с гимнастической палкой 1.11. Лазание, перелезание 1.12. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке 1.13. Упражнения со скакалкой 1.14. Упражнения с набивным мячом 1.15. Упражнения с фитболом
4	Коррекционные подвижные игры: теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол	22	1.1.Игры с элементами ОРУ и корректирующих упражнений 1.2.Подвижные игры на внимание памяти и точности движений 1.3. Подвижные игры на развитие основных движений 1.4.Теннис 1.5.Пионербол 1.6.Баскетбол 1.7.Футбол 1.8.Волейбол 1.9.Эстафеты

Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

5	Зимние виды спорта: Теоретические знания	12	1.1. Правила поведения в зимнее время учащимися во время занятий зимними видами спорта 1.2. Зимний инвентарь 1.3. Лыжные гонки. Правила соревнований 1.4. Передвижения на лыжах
6	Художественная гимнастика	18	1.1. Школа мяча 1.2. Упражнения с обручем 1.3. Первый уровень: вращения 1.4. Первый уровень: хват 1.5. Прокаты обруча 1.6. Вертушка 1.7. Групповые упражнения с мячом 1.8. Групповые упражнения с обручем 1.9. Групповые упражнения с лентой 1.10. Упражнения со скакалкой 1.11. Перепрыгивания через скакалку, восьмерки

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся
по адаптивной физической культуре (к образовательным результатам)
к концу 10 класса**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: правила техники безопасности на уроках физкультуры, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры, правила игры в теннис, футбол, волейбол, баскетбол, пионербол, правила поведения на лыжне, уход за лыжным инвентарем, знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять строевые команды, знать фазы прыжка в длину с разбега, положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря, который используется на уроках, знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять строевые команды, знать, как влияют на организм занятия теннисом, баскетболом, волейболом, пионерболом и футболом.
Обучающиеся должны уметь: бегать в медленном (до 4-5 мин) и быстром темпе, бегать с ускорением, запрыгивать на препятствие высотой 60-80 см, прыгать с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги, совершать броски набивного мяча (2-3 кг) в различных положениях рук, передавать предметы, надевать и снимать лыжи, палки, проходить отрезки на время от 500 до 600 м, выполнять повороты, подъемы, ударять по мячу одной, другой стороной ракетки на высоту 40-60 см, принимать правильную стойку теннисиста, правильно принимать стойку волейболиста, выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах, строго выполнять	Обучающиеся должны уметь: надеть спортивную форму с помощью учителя, строиться в шеренгу по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя, играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр, ходить и бегать в медленном темпе, выполнять строевые команды, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении, правильно держать ракетку при игре в теннис, правильно принимать стойку волейболиста, баскетболиста, футболиста.

правила игры, правильно принимать стойку баскетболиста и передвигаться на площадке, выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча, выполнять защитные действия против игрока, выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу, выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом, выполнять правила игры в футбол.	
---	--

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре в 10 на 2026 - 2027 учебный год

№ урока	Тема урока	План-ая дата	Факт-ая дата	Примечание
1.	Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба			
2.	Ходьба с контролем и без контроля зрения			
3.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя			
4.	Медленный бег до 4 мин.			
5.	Школа мяча			
6.	Запрыгивания на препятствия высотой до 60 см			
7.	Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол			
8.	Повороты на месте – направо, налево.			
9.	Верхняя передача мяча. Учебная игра			
10.	Повороты на месте			
11.	Школа мяча			
12.	Спортивные игры с элементами ОРУ			
13.	Спортивные игры с бегом и прыжками			
14.	Метание малого мяча			
15.	Спортивные игры с бросками мяча			
16.	Метание правой рукой на дальность			
17.	Подвижные игры с ловлей мяча			
18.	Подвижные игры с метанием			
19.	Прыжки в длину			
20.	Групповые упражнения с мячом (музыкальное сопровождение)			
21.	Перестроение на площадке с мячом			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

22.	Размыкание и смыкание приставными шагами			
23.	Общеразвивающие упражнения с мячом			
24.	Беседы о здоровье. Техника безопасности			
25.	Скакалка. Прыжки			
26.	Прыжки			
27.	Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Перестроения			
28.	ОРУ со скакалкой			
29.	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений			
30.	Выполнение команд «шире шаг!» и «уже шаг!»			
31.	Скакалка. Вращения			
32.	Подвижные игры с бегом и прыжками			
33.	Перестроения в группе, в колонне			
34.	Скакалка. Прыжки			
35.	Подвижные игры			
36.	Челночный бег (3х5м)			
37.	Перекаты в группировке. Акробатические и полу акробатические связки			
38.	Игры со скакалкой			
39.	Понятие "высокий старт"			
40.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой			
41.	Ходьба, все виды ходьбы			
42.	Групповые упражнения с предметами (музыкальное сопровождение)			
43.	Перекаты из группировки. Техника группировки			
44.	Выполнение строевых команд (музыкальное сопровождение)			
45.	ОРУ с предметами. Набивной мяч			
46.	Гимнастический комплекс на полу			
47.	Подвижные игры с предметами. Эстафеты			
48.	Эстафеты с бегом			
49.	Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале.			
50.	Лыжи. Выполнение строевых команд. Лазание по гимнастической стенке			
51.	Челночный бег			
52.	Перестроение в упражнение с предметами			

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

53.	Отработка навыков разбега и отталкивания			
54.	ЗВС. Лыжная подготовка			
55.	Зимние олимпийский виды спорта. Подготовка к зачету			
56.	Прыжки.			
57.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке "ТИСА"			
58.	Передвижение на лыжах в колонне			
59.	Зимний кроссворд. Контроль			
60.	Перелезание через обручи			
61.	Подвижные игры с обручами (музыкальное сопровождение)			
62.	Групповые упражнения с обручами (музыкальное сопровождение)			
63.	Беседа-лекция. Лыжная дистанция			
64.	Висы простые			
65.	Висы смешанные			
66.	Игры на развитие внимания			
67.	Подвижные игры с элементами ОРУ			
68.	Понятие "лыжная дистанция", "старт", "лыжня", "финиш"			
69.	Равновесие. Спортивная скамейка			
70.	Круговая эстафета			
71.	Передача предмета на эстафете			
72.	Беговая дистанция			
73.	Передача предмета в групповых упражнениях (музыкальное сопровождение)			
74.	Игры на равновесие			
75.	Зачет. Зимние олимпийские виды спорта			
76.	Упражнения с лентой. Махи			
77.	Художественная гимнастика. Круги			
78.	Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Художественная гимнастика			
79.	ОРУ с предметом			
80.	Прыжки			
81.	Все виды ходьбы			
82.	Ходьба по гимнастической стенке (боковая)			
83.	Ходьба в упражнениях и танцевальных связках			
84.	Челночный бег			
85.	Равновесие			
86.	Стойка на одной ноге с различным положением рук			
87.	Равновесие в упражнении без предмета			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Рябова Ольга Николаевна, Директор

88.	Л/А.Прыжки. Квалификация			
89.	Боковые прыжки через скамейку			
90.	ОРУ с широкой лентой			
91.	Подвижные игры с элементами пионербола			
92.	Прыжки в упражнении с предметами			
93.	Подвижные игры с элементами настольного тенниса			
94.	ОРУ с обручем			
95.	Бег в команде. Эстафеты.			
96.	Групповые упражнения с предметами			
97.	Легкая атлетика. Коррекционные упражнения.			
98.	Художественная гимнастика. Коррекционные упражнения.			
99.	Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола			
100.	ОФП			
101.	Правила игры в мини-футбол			
102.	Размещение по площадке при игре в мини-футбол			