



**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. Авдонина

« 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
4 а КЛАССА
(1 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» 4а 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 молодёжи»,
- 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 4 классе

Цели:

Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, обеспечение специальными знаниями в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные задачи:

1) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;

2) формирование и развитие жизненно необходимых умений и навыков;

3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

Развивающие задачи:

1) развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений);

2) обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:

1) профилактика заболеваний, укрепление развития сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся

3) коррекция и компенсация нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений);

4) коррекция и развитие мелкой моторики.

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 4 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 4 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 4А 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 4 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 4 класса представлены в таблице «Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств» в разделе Контроль Качества Обучения.

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

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 4 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.

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. Попова В.В.. физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся в начальной школе – Феникс, 2005;
7. Былеева Л.ВЮ, Коротков И.М.. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1982;
8. Орлова Л,Л.. Художественная гимнастика . пособие для институтов физической культуры;
9. 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;
10. 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	Режим дня, форма одежды на уроках физкультуры, гигиена. Правила поведения на уроках физической культуры. Название спортивного инвентаря, спортивная терминология	Уметь пользоваться спортивным инвентарем	
2	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	Ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание, правильно приземляться в прыжках в длины с места. Метание меча на дальность и в цель.	
3	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика. -Построение и перестроение -Общеразвивающее упражнение -ОРУ с предметами (мяч, обруч)	Знать свое место в строю, что такое “строй”, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды	Строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя, не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузке. Уметь следить за правильной осанкой	
4	Коррекционные подвижные игры:	Знать, как влияют занятия	Выполнять ловлю и передачу мяча.	

Документ подписан электронной подписью

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

	теннис, баскетбол, пионербол	коррекционными и спортивными играми на организм человека	ведение баскетбольного мяча. Правильно держать ракетку и отбивать мяч. Выполнять броски через сетку, нижнюю боковую подачу. Выполнять правила подвижных и спортивных игр. Концентрировать внимание во время игры	
5	Зимние виды спорта: Теоретические знания	Знать/понимать, правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь лыжника, лыжный инвентарь	Выполнять строевые команды с лыжами в руках и на лыжах. Надевать и снимать лыжи и палки, передвигаться на лыжах в колонну по одному.	
6	Художественная гимнастика	Знать виды художественной гимнастики, правила соревнований и программу по следующим видам: обруч, мяч, лента	Уметь бросать мяч одной рукой, ловить двумя руками. Уметь катать мяч по рукам и по полу, отбивать мяч от пола. Открытые и закрытые хваты обруча	

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Необходим ое 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	25	2.1.Все виды ходьбы 2.2. Бег на время 2.3.Бег с ускорением 2.4.Прыжки на месте 2.5. Прыжки с продвижение вперед, в сторону, назад 2.6. Прыжки в длину с места, с разбега 2.7. Метание
3	Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	21	1.1.Фигурные перестроения 1.2. Наклоны 1.3.Выпады 1.4.Упоры 1.5.Упражнения на дыхание 1.6.Упражнения на формирование правильной осанки 1.7.Упражнения для расслабления мышц 1.8.Упражнения для точности движений 1.9.Упражнения с гимнастической палкой 1.10. Лазание, перелезание 1.11. Равновесия
4	Коррекционные подвижные игры: теннис, баскетбол, пионербол	24	1.1.Игры с элементами ОРУ и кирригирующих 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.Эстафеты
5	Зимние виды спорта: Теоретические знания	8	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
--	--	--	---

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся
по адаптивной физической культуре (к образовательным результатам)
к концу 4 класса**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: правила техники безопасности на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря, который используется на уроках, правила поведения на соревнованиях, влияние занятий коррекционных подвижных игр на организм учащихся, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря, который используется на уроках, построение в колонну по одному и равнение
Обучающиеся должны уметь: строиться в шеренгу по одному, перестроиться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя, ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе, принимать правильные исходные положения, правильно дышать во время выполнения физических упражнений, правильно надевать лыжи и пользоваться палками, соблюдать правила коррекционных подвижных игр и эстафет.	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.

**Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре в 4а
классе на 2026- 2027 учебный год**

№	Тема	План-ая дата	Факт-ая дата	Примечание
1	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений			
2	Дыхательные упражнения			
3	Игра «Удочка», упражнения на равновесие.			
4	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя.			
5	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
6	Упражнения для формирования правильной осанки.			
7	Основные положения и движения. Игра «Запрещенное движение». Повторение.			
8	Дыхательные упражнения. Повторение. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.			
9	Основные положения и движения. Повторение. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.			
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
11	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.			
12	Основные положения и движения. Повторение. Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Челночный бег.			
13	Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей (ног). Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Кот и мыши».			
14	Дыхательные упражнения. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Броски в цель малым и большим мячами (разного диаметра).			
15	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища (спины и пресса).			
16	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Повторение строевых команд. Перестроение из одной колонны в две.			
17	Дыхательные упражнения. Повторение.			
18	Игра «Запрещенное движение». Повторение. Эстафеты.			
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Кот и мыши». Комплекс упражнений на развитие равновесия.			
20	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение.			
21	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы.			

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

22	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Кот и мыши». Повторение.			
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Прокатывание мяча между расставленными предметами. Разучивание игры «Бочче».			
24	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (стенки на мат).			
25	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Игра «Узнай, где звонили».			
26	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Броски малого мяча с стену через натянутую веревку.			
27	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы, повторение.			
28	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, под углом 20.			
29	Перешагивание через предметы. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
30	Ритмические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке попеременным способом.			
31	Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
32	Повторение строевых команд. Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Повторение			
33	Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!» Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Повторение.			
34	Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
35	Прыжки на одной ноге на месте. Повторение. Перелезание через г/скамью.			
36	Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Угадай, где звонили» Повторение.			
37	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см.			
38	Прыжки с одной ноги на две. Игра «Светофор». Выполнение упражнений с мячом.			
39	Ритмические упражнения. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног.			
40	Дыхательные упражнения. Метание мяча (малого, среднего) с места через натянутую веревку в цель. Передача мяча в парах.			
41	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Ведение мяча на месте.			
42	Подлезание под два препятствия разной высоты. Повторение. Ведение мяча на месте повторение.			
43	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты по ориентирам с указанием			

	стороны. Выполнение упражнений на равновесие.			
44	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча между ног, над головой.			
45	Прыжок в глубину с двух ног на две. Повторение. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45 гр.			
46	Дыхательные упражнения. Игра «запрещенное движение»			
47	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Прыжок в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат) с помощью учителя.			
48	Катание мяча между расставленными предметами. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
49	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Повторение. Игра «Светофор». Повторение			
50	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Игра «Собери урожай».			
51	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки с одной ноги на две с продвижением вперед. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
52	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
53	Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы, передача мяча в колонне.			
54	Разучивание техники толкание мяча. Ходьба с сохранением равновесия по начерченной линии в медленном и быстром темпе.			
55	Размыкания на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Передача и ведение мяча.			
56	Передача волейбольного мяча в группе, игра вызов номеров. Выполнение упражнений с разными мячами (баскетбольный, волейбольный).			
57	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Разучивание комплекса упражнений с мячом.			
58	Основные положения и движения. Повторение комплекса упражнений с мячом.			
59	Основные положения и движения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
60	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Лазание по г/скамье.			
61	Прыжки на одной ноге на месте. И с продвижением вперед. Бег с изменением направления.			
62	Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Разучивание техники броска в кольцо мячами разного диаметра.			

63	Ритмические упражнения. Повторение. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног (пояса нижних конечностей).			
64	Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу по сигналу, с разворотом.			
65	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение. Игра «Собери урожай». Повторение.			
66	Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Игра «Кто быстрее ударит в бубен».			
67	Ритмические упражнения. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			
68	Прыжки на двух ногах с поворотом на 45гр. Повторение. Эстафеты.			
69	Прыжки с двух ног в длину, в обозначенное место. Переноска гимнастических скамеек, гимнастических палок.			
70	Подлезание под два препятствия разной высоты. Игра «Цапля».			
71	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на гимнастическую скамейку. Упражнения на укрепление рук (пояса верхних конечностей).			
72	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Цапля».			
73	Прыжки с одной ноги на две. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			
74	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение.			
75	Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Игра «Цапля». Повторение.			
76	Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамье с предметом. Ведение мяча, передача мяча в парах.			
77	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение			
78	Игра «Кот и мыши». Игра «Кто быстрее ударит в бубен». Повторение.			
79	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение.			
80	Беседа о технике безопасности на уроках. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую.			
81	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки на одной ноге на месте.			
82	Прыжки с одной ноги на две. Повторение. Игра «Светофор».			
83	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.			
84	Ползание по гимнастическому мату. Подлезание под шнур 50 см.			
85	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Игра «Змейка». Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.			
86	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

87	Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
88	Передача мяча в движении. Передача футбольного мяча.			
89	Футбольные эстафеты. Выполнений упражнений для укрепления мышц рук и ног (пояса верхних и нижних конечностей).			
90	Сбивание предметов с разного расстояния правой и левой рукой. Броски в цель с места, с 3-х шагов.			
91	Основные положения и движения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение. Броски в цель с места, с 3-х шагов, повторение.			
92	Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений с обручем.			
93	Повторение комплекса упражнений с обручем. Передача большого мяча в колонне между ног.			
94	Повторение различных видов передач. Упражнения на равновесие.			
95	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
96	Футбольные эстафет. Челночный бег.			
97	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение. Броски на дальность.			
98	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
99	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.			
100	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Повторение перемещений.			
101	Дыхательные упражнения. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.			
102	Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Светофор» (с усложнениями).			