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

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

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 Д КЛАССА
Варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

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» 4д класс

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.

Количество 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 4 классе составит 102 часа.

Используемый учебно-методический комплект:

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

1. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Учебное пособие для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, «Советский композитор».

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

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.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре

По окончанию освоения учебной программы учащиеся должны знать/

- Знать основные команды, движения и положения;
- Уметь выполнить самостоятельно или по команде учителя основные движения и положения, перемещения по залу.
- Уметь держать, перемещать и взаимодействовать с гимнастическим инвентарем, предметами.
- Уметь взаимодействовать с другими учащимися, работать в паре, в команде.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни доступные для учащихся второго варианта обучения.
- Использовать необходимые навыки и умения в самообслуживании, выполнении элементарных бытовых действий с целью повышения уровня социализации и интеграции.

Система оценки достижений обучающихся:

В соответствии с требованиями ФГОС к рабочей программе для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения оценивается с учетом особенностей психофизического развития обучающегося, его особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных (ожидаемых) результатов образования данной категории обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения программы по АФК заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий

- действует методом «рука в руке»/«рука под рукой»;
- выполняет при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно);
- выполняет после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его);

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

- выполняет по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания);
- действует по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости);
- выполняет самостоятельно (помощь взрослых не требуется).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 4 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 игры.

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.

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 2.8.Развитие координационных способностей	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.

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

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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения	27
2.	Двигательные умения и навыки	39
3.	Подвижные игры и игровые упражнения	36
	Итого:	102

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

№ п.п. год	№ п.п. четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
1.	1	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений			
2.	2	Дыхательные упражнения			
3.	3	Игра «Удочка», упражнения на равновесие.			
4.	4	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя.			
5.	5	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
6.	6	Упражнения для формирования правильной осанки.			
7.	7	Основные положения и движения. Игра «Запрещенное движение». Повторение.			
8.	8	Дыхательные упражнения. Повторение. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.			
9.	9	Основные положения и движения. Повторение. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.			

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

10.	10	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
11.	11	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.			
12.	12	Основные положения и движения. Повторение. Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Челночный бег.			
13.	13	Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей (ног). Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Кот и мыши».			
14.	14	Дыхательные упражнения. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Броски в цель малым и большим мячами (разного диаметра).			
15.	15	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища (спины и пресса).			
16.	16	Размыкание на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Повторение. Повторение строевых команд. Перестроение из одной колонны в две.			
17.	17	Дыхательные упражнения. Повторение.			
18.	18	Игра «Запрещенное движение». Повторение. Эстафеты.			
19.	19	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Кот и мыши». Комплекс упражнений на развитие равновесия.			
20.	20	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение.			
21.	21	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы.			
22.	22	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Кот и мыши». Повторение.			
23.	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Прокатывание мяча между			

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

		расставленными предметами. Разучивание игры «Бочче».			
24.	2	Дыхательные упражнения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат).			
25.	3	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Повторение. Игра «Узнай, где звонили».			
26.	4	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Броски малого мяча с стену через натянутую веревку.			
27.	5	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой, из – за головы, повторение.			
28.	6	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, под углом 20.			
29.	7	Перешагивание через предметы. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
30.	8	Ритмические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке попеременным способом.			
31.	9	Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
32.	10	Повторение строевых команд. Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Повторение			
33.	11	Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс стой!» Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Повторение.			
34.	12	Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
35.	13	Прыжки на одной ноге на месте. Повторение. Перелезание через г/скамью.			
36.	14	Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Игра «Угадай, где звонили» Повторение.			

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

37.	15	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см.			
38.	16	Прыжки с одной ноги на две. Игра «Светофор». Выполнение упражнений с мячом.			
39.	17	Ритмические упражнения. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног.			
40.	18	Дыхательные упражнения. Метание мяча (малого, среднего) с места через натянутую веревку в цель. Передача мяча в парах.			
41.	19	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Запрещенное движение». Повторение. Ведение мяча на месте.			
42.	20	Подлезание под два препятствия разной высоты. Повторение. Ведение мяча на месте повторение.			
43.	21	Дыхательные упражнения. Повторение. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение упражнений на равновесие.			
44.	22	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча между ног, над головой.			
45.	23	Прыжок в глубину с двух ног на две. Повторение. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45 гр.			
46.	1	Дыхательные упражнения. Игра «запрещенное движение»			
47.	2	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.	3	Катание мяча между расставленными предметами. Подлезание под два препятствия разной высоты.			
49.	4	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу. Повторение. Игра «Светофор». Повторение			

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

50.	5	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Игра «Собери урожай».			
51.	6	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки с одной ноги на две с продвижением вперед. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
52.	7	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой.			
53.	8	Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы, передача мяча в колонне.			
54.	9	Разучивание техники толкание мяча. Ходьба с сохранением равновесия по начерченной линии в медленном и быстром темпе.			
55.	10	Размыкания на вытянутые руки в колонне с помощью учителя. Передача и ведение мяча.			
56.	11	Передача волейбольного мяча в группе, игра вызов номеров. Выполнение упражнений с разными мячами (баскетбольный, волейбольный).			
57.	12	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Разучивание комплекса упражнений с мячом.			
58.	13	Основные положения и движения. Повторение комплекса упражнений с мячом.			
59.	14	Основные положения и движения. Повторение. Прыжки в глубину с двух ног на две (с г/стенки на мат). Повторение.			
60.	15	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Лазание по г/скамье.			
61.	16	Прыжки на одной ноге на месте. И с продвижением вперед. Бег с изменением направления.			
62.	17	Лазание на четвереньках по наклонной г/скамье под углом 20 гр. Разучивание техники броска в кольцо мячами разного диаметра.			

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

63.	18	Ритмические упражнения. Повторение. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног (пояса нижних конечностей).			
64.	19	Ходьба с перешагиванием через предметы 10-15 см. Повторение. Метание мяча в корзину, стоящую на полу по сигналу, с разворотом.			
65.	20	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение. Игра «Собери урожай». Повторение.			
66.	21	Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Игра «Кто быстрей ударит в бубен».			
67.	22	Ритмические упражнения. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			
68.	23	Прыжки на двух ногах с поворотом на 45гр.Повторение. Эстафеты.			
69.	24	Прыжки с двух ног в длину, в обозначенное место. Переноска гимнастических скамеек, гимнастических палок.			
70.	25	Подлезание под два препятствия разной высоты. Игра «Цапля».			
71.	26	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с опорой на гимнастическую скамейку. Упражнения на укрепление рук (пояса верхних конечностей).			
72.	27	Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Повторение. Игра «Цапля».			
73.	28	Прыжки с одной ноги на две. Ходьба по г/скамье боком, приставным шагом. Повторение.			
74.	29	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Повторение. Игра «Кто быстрей ударит в бубен». Повторение.			
75.	30	Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Игра «Цапля». Повторение.			
76.	31	Дыхательные упражнения. Ходьба по г/скамье с предметом. Ведение мяча, передача мяча в парах.			

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

77.	32	Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение			
78.	1	Игра «Кот и мыши». Игра «Кто быстрей ударит в бубен». Повторение.			
79.	2	Дыхательные упражнения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение.			
80.	3	Беседа о технике безопасности на уроках. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другу.			
81.	4	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Прыжки на одной ноге на месте.			
82.	5	Прыжки с одной ноги на две. Повторение. Игра «Светофор».			
83.	6	Дыхательные упражнения. Повторение. Игра «Светофор». Повторение.			
84.	7	Ползание по гимнастическому мату. Подлезание под шнур 50 см.			
85.	8	Повороты по ориентирам с указанием стороны. Игра «Змейка». Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.			
86.	9	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Передача большого мяча в колонне между ног. Повторение.			
87.	10	Дыхательные упражнения. Повторение. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.			
88.	11	Передача мяча в движении. Передача футбольного мяча.			
89.	12	Футбольные эстафеты. Выполнений упражнений для укрепления мышц рук и ног (пояса верхних и нижних конечностей).			
90.	13	Сбивание предметов с разного расстояния правой и левой рукой. Броски в цель с места, с 3-х шагов.			
91.	14	Основные положения и движения. Повторение. Ритмические упражнения. Повторение. Броски в цель с места, с 3-х шагов, повторение.			

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

92.	15	Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений с обручем.			
93.	16	Повторение комплекса упражнений с обручем. Передача большого мяча в колонне между ног.			
94.	17	Повторение различных видов передач. Упражнения на равновесие.			
95.	18	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение.			
96.	19	Футбольные эстафет. Челночный бег.			
97.	20	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Повторение. Броски на дальность.			
98.	21	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Игра «Запрещенное движение».			
99.	22	Дыхательные упражнения. Повторение. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой и левой рукой из – за головы. Повторение.			
100.	23	Упражнения для формирования правильной осанки. Повторение. Повторение перемещений.			
101.	24	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).			

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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