

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области
«Вельская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат».

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО учителей старших классов	Заместитель директора по УР	Директор
Председатель МО  Михайлова Е.Н.	 Васильевская С.Е.	 Виниченко С.А.
Протокол № <u>1</u> от « <u>19</u> » августа 2023г.	« <u>31</u> » августа 2023 г.	Приказ № <u>311</u> от « <u>5</u> » сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 класса
на 2023–2024 учебный год.

Составлено учителем физической культуры Хромовым Сергеем Александровичем.
(первая квалификационная категория)

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 класса с интеллектуальными нарушениями ТБОУ АО «Вельская СКОШИ» разработана на основе:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 класса, вариант 1.
- Локальных актов ТБОУ АО «Вельская СКОШИ»:
- Положения «О разработке, утверждении рабочих программ» от 21.03.2023г.;
- Положения «О системе оценки достижения обучающихся с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФАООП УО» от 29.05.2020г.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи.

Целью программы является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к занятиям физической культурой, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья, действие нормального физического развитию;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно - физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных георетических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Характеристика учебного процесса.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсорной сферы;
- формирование навыков общения предметно – практической и познавательной деятельности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индвидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психологического – педагогических и психологического – физиологических теорий.

Учителю физической культуры необходимо разбираться в структуре дефекта аномального ребенка; знать причины, вызывавшие умственную отсталость; уметь развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе. Программа для 1 класса рассчитана на 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, игра «Бочче», волейбол).

Программой предусмотрены следующие виды работ:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Регулярные занятия «Бочче» восстанавливают в первую очередь двигательные возможности, развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер поднимает настроение и улучшает самочувствие, развивает коллективизм, взаимовыручку и дружбу. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире и как средство проведения досуга и как часть так называемого большого спорта. А главное хочу подчеркнуть, что игра соответствует физическим и интеллектуальным возможностям детей.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия в 1 классе не проводятся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В начальной школе исключительно важно значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Система оценки предметных результатов.

В целях контроля в 1 классе проводятся в сентябре учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу (30м, 60м, 100м, 500м), прыжкам в длину с места, метания на дальность (май), подтягивание (стибиание-разгибание рук в упоре лежа), челночный бег 3х10м, а также тесты: задержка дыхания, приседания за 1 мин, динамометрия и спирометрия. Один раз в год (май) проводить оценку уровня индивидуальной физической кондиции обучающихся, по программе «Президентских состязаний» (рук. Ю. Вавилов), с определением их двигательного возраста.

Критериями оценки являются: соответствие достигнутых предметных, личностных результатов обучающихся, требованиям к результатам освоения адаптированной общеобразовательной программы, динамика результатов предметной обученности, формировании базовых учебных действий. Обучение детей в 1 классе проводится без домашних заданий и балльного оценивания обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного материала.

Предметные результаты.

Минимальный уровень.

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Представления о правильной осанке;
- Представления о двигательных действиях;
- Понимание особенностей видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень.

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях.

Личностные результаты.

- Принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный образ жизни;
- Развитие навыков коммуникации;
- Формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие мотивации к учению.

Содержание учебного курса «Адаптивная физическая культура».

Лёгкая атлетика – 26 часов	Ходьба Медленный бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Челночный бег Метание Кроссовая подготовка	6 часов 3 часа 3 часа 3 часа 3 часа 4 часа 4 часа
Гимнастика – 15 часов	Акробатика Лазание и перелезание Висы и упоры равновесие	5 часов 3 часа 4 часа 2 часа
Подвижные и спортивные игры – 58 часов	Игра «бочче» Пионербол Футбол Баскетбол Волейбол	12 часов 13 часов 10 часов 20 часов 3 часа
		99 часов

Лёгкая атлетика – 26 часов.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия о ходьбе, беге, прыжках, метании, кроссе. Ходьба различными способами. Медленный бег. Челночный бег 3 x 10м. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание. Кроссовая подготовка. Тесты: задержка дыхания, приседания за 1 мин; динамометрия, спирометрия: бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м.; прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту, метание малого мяча на результат. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Правильное дыхание при беге и ходьбе.

Межпредметные связи: русский язык, математика.

Гимнастика – 15 часов.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Понятия: группировка, перекаг, упор, вис, равновесие. Элементы строевой подготовки: построение в колонну и шеренгу по одному; размыкание, повороты по ориентирам, выполнение команд. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Группировки: лежа на спине, стоя на коленях. Упор: в положение присев и в положении лёжа. Перекагты в группировке. Лазание и перелезание. Вис на перекладине на прямых и на согнутых руках. Подтягивание на перекладине. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа. Тесты: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек, вис на согнутых руках, наклон вперёд из положения сидя, подтягивание, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.

Межпредметные связи: русский язык, математика, литература.

Подвижные и спортивные игры – 58 часов.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

Игра «БОЧЧЕ». Краткая история игры. Правила поведения и правила игры. Оборудование, инвентарь, экипировка. Личная гигиена. Стойка игрока. Катание шаров: произвольное, в круг, квадрат, на точность. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с шарами.

Игра пионербол. Краткая история игры. Правила поведения и правила игры. Оборудование, инвентарь, экипировка. Стойка игрока, перемещения, расстановка. Передача и ловля мяча. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку произвольным способом, одной рукой снизу. Поддача мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.

Игра волейбол. Краткая история игры. Правила поведения и правила игры. Оборудование, инвентарь, экипировка. Стойка игрока, перемещения, расстановка. Передача мяча. Подбой мяча двумя руками снизу. Поддача мяча (показ). Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.

Игра футбол. Краткая история игры. Правила поведения и правила игры. Оборудование, инвентарь, спортивная форма футболиста. Ловля катящегося и летящего мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча: произвольное, с изменением скорости и направления, по условным препятствиям. Удары: произвольные и в указанном направлении. Эстафеты. Ходьба, бег, специально – беговые упражнения (СБУ), общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра по упрощённым правилам. Подвижные игры.

Игра баскетбол. Краткая история игры. Правила поведения и правила игры. Оборудование, инвентарь. Основная стойка игрока. Передачи и ловля мяча в парах. Ведение мяча: произвольное, на месте, с перемещением, с изменением скорости и направления, по условным препятствиям. Броски мяча в корзину с места и после ведения. Эстафеты с баскетбольным мячом. Ходьба, бег, специально – беговые упражнения (СБУ) общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра по упрощённым правилам. Подвижные игры.

Календарно – тематическое планирование. 1 класс.

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержания урока
	По плану	Факт			
Лёгкая атлетика – 15 часов					
1.			Ходьба	1	Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики и спортивной площадке. ОРУ. Тест (задержка дыхания, приседания за 1 мин). Понятие о ходьбе.
2.			Ходьба.	1	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на осанку. Тест (динамометрия, спирометрия).
3.			Ходьба.	1	Ходьба парами, взявшись за руки. Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ – комплекс. Бег 30м. Игра.
4.			Ходьба.	1	Ходьба парами, взявшись парами. Медленный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ – комплекс. Бег 30м (тест). Игра.
5.			Ходьба.	1	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ – комплекс. Бег 60м. Понятие о беге. Игра.
6.			Ходьба.	1	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ – комплекс. Бег 60м (тест). Понятие о беге. Игра.
7.			Медленный бег.	1	Ходьба, медленный бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег 100м. Игра.
8.			Медленный бег.	1	Ходьба, медленный бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Бег 100м (тест). Игра.
9.			Медленный бег.	1	Ходьба, бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Понятие кросс. Бег 500м (тест). Правильное дыхание при беге и ходьбе.
10.			Прыжки в длину.	1	Ходьба, бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Прыжок в длину с места (тест). Понятие о прыжках. Игра.
11.			Прыжки в длину.	1	Ходьба, бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Прыжки в длину с разбега произвольным способом на дальность. Подвижные игры.
12.			Прыжки в длину.	1	Ходьба, бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Прыжки в длину с разбега произвольным способом на результат.
13.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба, бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Прыжки в высоту с разбега произвольным способом. Игра.
14.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба, бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Прыжки в высоту с разбега произвольным способом.
15.			Прыжки в высоту	1	Ходьба, бег до 3 мин. СБУ. ОРУ - комплекс. Прыжки в высоту с разбега произвольным способом на результат.
Спортивные и подвижные игры – 25 часов					
16.			БОУЧЕ.	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Правила поведения и МБ на занятиях спортивными и подвижными играми. История игры бочче. Подвижные игры.
17.			БОУЧЕ	1	Ходьба, медленный бег, ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Форма, личная гигиена. История игры. Подвижные игры.
18.			БОУЧЕ	1	Ходьба, медленный бег, ОРУ с шарами, упражнения на осанку – «позы». Форма, личная гигиена. История игры, Подвижные игры.

19.	БОЧЧЕ	1	Ходьба, медленный бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Инвентарь. Катание шаров. Подвижные игры.
20.	БОЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Оборудование. Катание шаров. Подвижные игры.
21.	БОЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Катание шаров в круг.
22.	БОЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Упражнения на осанку – «позы. Катание шаров в круг.
23.	БОЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Демонстрация игры: одиночная. Катание шаров в квадрат.
24.	БОЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Демонстрация игры: одиночная. Катание шаров в квадрат.
25.	БОЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Демонстрация игры: парная. Катание шаров по кеглям.
26.	БООЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Демонстрация игры: парная. Катание шаров по кеглям.
27.	БОЧЧЕ	1	Ходьба. Медленный бег. ОРУ с шарами. Демонстрация командной игры. Катание шаров на точность. Учебная игра
28.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Правила игры, расстановка игроков, основная стойка, перемещения по площадке. Игра.
29.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, специально – беговые упражнения, общеразвивающие упражнения с мячом. Передача мяча различными способами и ловля его двумя руками. Игра.
30.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Передача мяча различными способами и ловля его двумя руками. Игра
31.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча различными способами через волейбольную сетку. Игра
32.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча различными способами через волейбольную сетку. Игра
33.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Передача мяча различными способами через волейбольную сетку и ловля его двумя руками. Игра.
34.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Передача мяча различными способами через волейбольную сетку и ловля его двумя руками. Игра
35.	Пионербол.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку одной рукой снизу. Игра
36.	Пионербол	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ упражнения с мячом. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку одной рукой снизу. Игра
37.	Пионербол	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Подача мяча одной рукой снизу. Игра
38.	Пионербол	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Подача мяча одной рукой снизу. Игра
39.	Пионербол	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Учебная игра.
40.	Пионербол	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ с мячом. Учебная игра.
41.	Волейбол	1	Ходьба, бег, СБУ. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упрощённые правила игры, поведение в игре, поведение в игре. Игра «Съедобное – не съедобное».

42.	Волейбол	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ с мячом. Основные элементы игры в волейбол: стойка, перемещения, передачи мяча, подача мяча (показ). Игра «Летает – не летает».
43.	Волейбол	1	Ходьба, бег, специально – беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячом. Подбей мяча двумя руками снизу. Игра

Гимнастика – 15 часов

44.	Гимнастика Акробатика.	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Правила поведения и МБ на занятиях гимнастикой. Построение, равнение. Игра «Встань на своё место».
45.	Акробатика	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Размыкание на вытянутые руки в шеренге. Группировки: стоя на коленях, лёжа на спине.
46.	Акробатика	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Группировки: лёжа на спине, стоя на коленях.
47.	Акробатика.	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Повороты по ориентирам. Перекаты в группировке.
48.	Акробатика.	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Выполнение команд: «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали», «Остановились». Перекаты в группировке.
49.	Лазание и перелезания	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Передвижения на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
50.	Лазание и перелезания	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.
51.	Лазание и перелезания.	1	Ходьба, бег, ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Подлезания под различные предметы. Переноска грузов и передача предметов. Игра.
52.	Висы и упоры.	1	Ходьба, бег, ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Упоры в положении: присев и лёжа. Коррекционная игра для развития речевой деятельности.
53.	Висы и упоры.	1	Ходьба, бег, ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Упоры. Висы на перекладине на прямых и согнутых руках. Подтягивание на перекладине. Вис на согнутых руках на время. Коррекционная игра для развития речевой деятельности.
54.	Висы и упоры.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Упоры. Висы на перекладине: на прямых руках, на согнутых руках. Игра «Вот так позы». Коррекционная игра для развития речевой деятельности. Подтягивание на перекладине (тест) – мальчики. Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (тест) – девочки.
55.	Висы и упоры.	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Упоры. Висы на перекладине: на прямых руках, на согнутых руках. Игра «Вот так позы». Коррекционная игра для развития речевой деятельности. Вис на согнутых руках на время (тест).
56.	Равновесие	1	Ходьба, бег. ОРУ – комплекс. Упражнения на осанку – «позы». Ходьба по коридору шириной 20см. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
57.	Равновесие.	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс. Упражнения осанку – «позы». Стойка на носках (3 - 4с). Произвольная ходьба по гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (тест).

58.		Равновесие.	1	Ходьба. Бег. ОРУ – комплекс, упражнения осанку – «позы». Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (тест).
Спортивные и подвижные игры – 33 часа				
59.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Подготовка спортивной формы. Оборудование, инвентарь. Правила игры. Техника игры в баскетбол – показ.
60.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движений. Основная стойка игрока при ведении мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.
61.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки – воробышки» с мячом для формирования способностей вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений.
62.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки – воробышки» с мячом для формирования способностей вести совместные действия с партнёром.
63.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках, метании. Ведение мяча с перемещением вперед и назад. Подвижная игра.
64.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча с перемещением вперед и назад. Подвижная игра.
65.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча в медленном и ускоренном темпе. Подвижная игра
66.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча в медленном и ускоренном темпе. Подвижная игра.
67.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча в медленном и ускоренном темпе. Игра.
68.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча по «условным» препятствиям. Игра
69.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча по «условным» препятствиям. Игра
70.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча по «условным» препятствиям. Игра
71.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Довля и передача мяча в парах. Игра.
72.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Довля и передача мяча в парах. Игра.
73.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Броски мяча в корзину с места. Эстафета с элементами баскетбола.
74.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Броски мяча в корзину с места. Эстафета с элементами баскетбола.
75.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Броски мяча в корзину с места. Эстафета с элементами баскетбола.

76.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Броски мяча в корзину после ведения. Эстафета с элементами баскетбола.
77.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом, упражнения на осанку – «позы». Броски мяча в корзину после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.
78.		Баскетбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Упрощённые правила игры, поведение в игре.
79.		Футбол.	1	Ходьба. Бег. СБУ. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Правила поведения, правила игры, поведение в игре. Эстафеты с элементами футбола.
80.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Ловля катящегося и летящего мяча. Эстафеты с элементами футбола.
81.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Передачи мяча в парах
82.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Остановка катящегося мяча.
83.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Произвольное ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
84.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Ведение мяча по условленным препятствиям.
85.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Выполнение произвольных ударов.
86.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Выполнение ударов в указанном направлении.
87.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Подготовка спортивной формы футболиста. Игра по упрощённым правилам.
88.		Футбол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Игра по упрощённым правилам.
Лёгкая атлетика – 11 часов				
89.		Метание.	1	Понятие о метании. Ходьба, бег, СБУ. ОРУ - комплекс. Метание малого теннисного мяча в цель. Игра.
90.		Метание	1	Понятие о метании. Ходьба, бег, СБУ. ОРУ - комплекс. Метание малого теннисного мяча в цель и на дальность.
91.		Метание.	1	Понятие о метании. Ходьба, бег, СБУ. ОРУ - комплекс. Метание малого теннисного мяча в цель и на дальность.
92.		Метание	1	Понятие о метании. Ходьба, бег, СБУ. ОРУ - комплекс. Метание малого теннисного мяча на результат. Тест.
93.		Челночный бег.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ - комплекс. Челночный бег. Спортивные игры
94.		Челночный бег	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ - комплекс. Челночный бег. Спортивные игры
95.		Челночный бег	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ - комплекс. Челночный бег (тест). Спорт. игры.
96.		Кроссовая подготовка.	1	Ходьба и равномерный бег до 1000м. СБУ. ОРУ – комплекс. Спортивные игры.
97.		Кроссовая подготовка	1	Ходьба и равномерный бег до 1000м. Специально – беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения - комплекс. Спортивные игры.

98.		Кроссовая подготовка	1	Ходьба и равномерный бег до 1000м, специально – беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения - комплекс. Спортивные игры.
99.		Кроссовая подготовка	1	Ходьба и бег до 1000м (тест), специально – беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения – комплекс. Спортивные игры.