

Муниципальное образование Белореченский район
станция Черниговская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 34 имени Г. К. Нестеренко
станции Черниговской
муниципального образования Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «29» августа 2024 года протокол №1
Председатель _____ И.А.Куличенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету *«Адаптивная физическая культура»*

Уровень образования (класс) *начальное общее образование 3 класс*

Количество часов *68*

Учитель, разработавший рабочую программу *Дьячкова Анна Николаевна, учитель начальных классов МБОУ НОШ 34*

Программа разработана в соответствии с *ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ (с умственной отсталостью)*

с учётом *Примерной программы для класса «Человек» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). М.: «Просвещение», 2023*

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 3 класса разработана на основе Примерной программы «**Адаптивная физическая культура**» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), (вариант 2) и следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
2. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 № 72654).
3. Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 № 71930).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ НОШ 34 обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) в соответствии с ФАОП НОО ОВЗ.
5. Учебный план индивидуального обучения на дому с умственной отсталостью (вариант 2) МБОУ НОШ 34 на 2024 – 2025 учебный год.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающемуся 3 класса МБОУ НОШ 34, имеющему рекомендации ПМПК обучения по АООП с умственной отсталостью (вариант 2) на 2024 - 2025 учебный год.

2. Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура» с учётом особенностей его освоения обучающимися

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 3 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 2 класса и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;
- выполняют инструкцию, связанную с адаптивными возможностями физической сферы, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
- проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.

3. Описание места предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

В индивидуальном учебном плане 3 часа в неделю, 102 часа в год.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа):

умение соблюдать режим дня;

проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять доступным способом части собственного тела,
- умение выполнять согласованные действия обеими руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.),
- умения передвигаться (ползти, идти, бежать) доступным способом к цели (к объекту),
- умение проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений,
- умение играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений.

Базовые учебные действия:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 3 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

Промежуточная аттестация (3 класс)

Задание 1. «Лови мяч!».

Цель: выявить умение бросать и ловить мяч (среднего размера).

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Инструкция для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель раздает по одному мячу на пару детей, предлагает поиграть. Дети расходятся друг от друга на расстоянии 3 м., бросают друг другу мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, удержание мяча обеими руками, бросок мяча партнеру, умение ловить мяч.

Инструкция для 3 группы (индивидуально): учитель предлагает обучающемуся играть в мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, умение удержать мяч обеими руками, делать бросок мяча по направлению к учителю.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2 «Мы ловкие и умелые»

Цель: выявить умения двигаться в ряду сверстников в заданном направлении по сигналу учителя, менять движения и действия по сигналу, выполнять определенные упражнения по речевой инструкции.

Инструкция для 1-ой группы: обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, поставив обе руки в стороны, по команде прекращают движение, опускают руки.

Инструкция для 2-ой группы: по команде обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, по команде прекращают движение.

Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого вызывают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3. «Канава»

Цель: выявить умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать расстояние 25- 30 см.

Оборудование: широкий лист бумаги (30 см), либо полотно.

Инструкция для 1-2 группы: учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канавка» (бумага, либо полотно) 25 - 30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через канаву? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Оцениваются следующие умения: двигаться вперед, прыгая на двух ногах, перепрыгивать через заданное расстояние 25- 30 см.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 ____ баллы.

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Лови мяч»	
2	Задание 2 «Мы ловкие и умелые»	
3.	Задание 3 «Канавка»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

Итоговая аттестация

Задание 1. «Волейбол».

Цель: выявить умения бросать мячи большого и среднего размера в сетку (в цель).

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет условия игры, затем показывает, что надо делать. Дети встают в шеренгу, по одному подходят к корзине, берут в руки средний мяч и бросают его в волейбольную корзину. Затем уходят и становятся опять в шеренгу. Второй раз, берут большой мяч из другой корзины и бросают его в сетку.

Инструкция для 3 группы: обучающемуся предлагают взять мяч и бросить в корзину.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке».

Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочек с песком (2-3).

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на голове мешочек песка. Затем учитель показывает, как надо выполнить это задание.

Оцениваются следующие умения: ходьба по гимнастической скамейке, удержание на голове мешочек с песком, умение удерживать осанку.

Инструкция для 3 группы: ходьба по гимнастической доске (или удержание на голове мешочка с песком).

Оцениваются следующие умения: умение удерживать осанку (или умение удерживать ровно голову).

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Цель: выявить умения понимать условия подвижной игры с правилами, желания участвовать в коллективной игре, выполнять определенные движения в соответствии с правилами игры, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: количество гимнастических обручей и теннисных мячей по количеству игроков, две корзины или два мешка.

Инструкция для 1-2 группы. Правила игры. Стартовая линия обозначается веревкой. Играющие делятся на две команды на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются обручи. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с теннисными мячами.

По команде учителя первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Последний игрок команды возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые игроки команды «сажают картофель», а следующие игроки — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Оцениваются следующие умения: понимание правил подвижной игры, желание участвовать в коллективной игре, передача корзины (мешка) точно в руки, умение знать, в какой обруч он должен класть мяч, ориентировка в пространстве.

Инструкция для 3 группы: проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя – раскладывать мячи в обручи, собирать мячи в мешок (или удерживать мячи разного размера обеими руками и класть в корзину)

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 ____ баллы

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Волейбол»	
2	Задание 2 «Ходьба по гимнастической скамейке»	
3.	Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит

из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».
2. «Я и мое самочувствие».
3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).
2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

РАЗДЕЛЫ	«Я, мое тело и мои движения»	«Я и мое самочувствие»	Адаптивные ситуации
Задачи:	- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге,	- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать	- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм

	друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым. - совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу; - совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.	свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно).	общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).
--	---	---	--

НАПРАВЛЕНИЕ 1

Основные движения

(ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание)			
Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке			
	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, общеразвивающие игры на упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке.
Захват предметов — метание			
	Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др). Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м). Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
Построение и ходьба			
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку,	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и

	ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами. Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	взаимодействие с учителем, двигательную активность.	перестроения, ходьбу.
Бег и прыжки			
	Понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция». Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). Прыжки на корточках.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
Ползание, лазание и перелезание			
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазание и перелезание. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания по-пластунски. Передвижение по гимнастической скамейке вверх-вниз.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.

	Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).		
НАПРАВЛЕНИЕ 2 Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)			
	Комплексы общеразвивающих упражнений: наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево), вращение плечами (вперед-назад), вращение локтевыми суставами и кистями рук. Наклоны корпуса тела (вперед-назад, вправо-влево), вращение тазом, вращение коленными суставами, перекаты с носка на пятку, приседания. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, скакалка, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол (одной рукой, двумя руками, правой и левой рукой поочередно). Наклоны из положения сидя (в обруче): вперед, назад, вправо, влево. Фиксирование положения в наклоне. Общеразвивающие упражнения с мячом: наклоны, приседания с мячом.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.

	Общеразвивающие упражнения, сидя на стуле. общеразвивающие упражнения с ленточками, палочками, флажками.		
НАПРАВЛЕНИЕ 3			
Подвижные игры			
	Подвижные игры, спартакиады, эстафеты, включающие все основные движения и общеразвивающие упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, ползание, лазание, перелезание, построение и перестроение, действия с предметами — мячами, скакалками, шнурами, обручами и тд).	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.
Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)			
	Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Способы плавания. Движения ногами при всех видах плавания. Повороты у бортика. Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в	Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.	Подвижные игры на свежем воздухе, спартакиады. Игры в воде. Велосипедные прогулки (во дворе, на стадионе). Лыжные прогулки.

	колонне по одному по извилистой лыжне. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).		
--	--	--	--

1. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Модуль 1	11	
	<i>Основные движения</i>	5	
1	«В гости к лесным зверям» (ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи)	1	ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи
2	«В гости к лесным зверям» (ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи)	1	ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи
3	«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди)	1	знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди
4	«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди)	1	знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди

	и от груди)		
5	«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди)	1	знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди
	Общеразвивающие упражнения	6	
6	«Мой веселый звонкий мяч» (общеразвивающие упражнения с мячом)	1	Понятие об играх с мячом
7	«Мой веселый звонкий мяч» (общеразвивающие упражнения с мячом)	1	Понятие об играх с мячом
8	«Переходим яму» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины)	1	укрепление мышц спины
9	«Переходим яму» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)	1	укрепление мышц спины
10	«Зарядка для спортсмена» (комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища)	1	укрепление мышц спины
11	«Зарядка для спортсмена» (комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища)	1	укрепление мышц спины
	2 модуль	11	
	Основные движения	3	
12	«Кот и мыши» (ходьба с остановкой по сигналу учителя)	1	ходьба с остановкой по сигналу
13	«Кот и мыши» (ходьба с остановкой по сигналу учителя)	1	ходьба с остановкой по сигналу
14	«Кот и мыши» (ходьба с остановкой по сигналу учителя)	1	ходьба с остановкой по сигналу
	Общеразвивающие	8	

	<i>упражнения</i>		
15	«Птички на жердочке» (комплекс упражнений на удерживание равновесия)	1	комплекс упражнений на удерживание равновесия
16	«Птички на жердочке» (комплекс упражнений на удерживание равновесия)	1	комплекс упражнений на удерживание равновесия
17	«Птички на жердочке» (комплекс упражнений на удерживание равновесия)	1	комплекс упражнений на удерживание равновесия
18	«Птички на жердочке» (комплекс упражнений на удерживание равновесия)	1	комплекс упражнений на удерживание равновесия
19	«Звонкие мячики» (ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча)	1	ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча
20	«Звонкие мячики» (ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча)	1	комплекс упражнений на удерживание равновесия
21	«Звонкие мячики» (ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча)	1	ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча
22	«Звонкие мячики» (ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча)	1	комплекс упражнений на удерживание равновесия
	3 модуль	10	
	<i>Основные движения</i>	3	
23	«Зайцы на опушке (прыжки на одной ноге)	1	прыжки на одной ноге
24	«Зайцы на опушке (прыжки на одной ноге)	1	прыжки на одной ноге
25	«Кто выше прыгнет?» (прыжки через шнур)	1	прыжки через шнур
	<i>Общеразвивающие</i>	7	
26	«Занимательная гимнастика» (комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки)	1	укрепление мышц и формирование правильной осанки
27	«Занимательная гимнастика» (комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки)	1	укрепление мышц и формирование правильной осанки
28	«Снегири на ветке» (комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие)	1	формирование умения удерживать равновесие

	удерживать равновесие)		
29	«Снегири на ветке» (комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие)	1	формирование умения удерживать равновесие
30	Промежуточная аттестация. Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канава»	1	Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канава»
31	Промежуточная аттестация. Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канава»	1	Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канава»
32	Промежуточная аттестация. Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канава»	1	Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канава»
	4 модуль	12	
	Основные движения	6	
33	«Мишка в берлоге» (подлезание под шнур на ладонях и коленях)	1	подлезание под шнур на ладонях и коленях
34	«Мишка в берлоге» (подлезание под шнур на ладонях и коленях)	1	подлезание под шнур на ладонях и коленях
35	«Мишка в берлоге» (подлезание под шнур на ладонях и коленях)	1	подлезание под шнур на ладонях и коленях
36	«Полоса препятствий» (ползание на четвереньках на ладонях и коленях)	1	ползание на четвереньках на ладонях и коленях
37	«Полоса препятствий» (ползание на четвереньках на ладонях и коленях)	1	ползание на четвереньках на ладонях и коленях
38	«Полоса препятствий» (ползание на четвереньках на ладонях и коленях)	1	ползание на четвереньках на ладонях и коленях
	Общеразвивающие упражнения	6	
39	«Веселая зарядка» (комплекс общеукрепляющих упражнений)	1	комплекс общеукрепляющих упражнений
40	«Веселая зарядка» (комплекс общеукрепляющих упражнений)	1	комплекс общеукрепляющих упражнений
41	(комплексы упражнений на укрепление мышц спины и	1	укрепление мышц спины и формирование правильной осанки

	формирование правильной осанки)		
42	(комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)	1	укрепление мышц спины и формирование правильной осанки
43	«Ребятишки в домиках» (комплекс общеразвивающих упражнений на стуле)	1	комплекс общеразвивающих упражнений на стуле
44	«Ребятишки в домиках» (комплекс общеразвивающих упражнений на стуле)	1	комплекс общеразвивающих упражнений на стуле
	5 модуль	12	
	Основные движения	5	
45	«Котята и щенята» (пролезание в обруч)	1	пролезание в обруч
46	«Котята и щенята» (пролезание в обруч)	1	пролезание в обруч
47	«Котята и щенята» (пролезание в обруч)	1	пролезание в обруч
48	«Птенцы в гнёздах» (передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз)	1	передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз
49	«Птенцы в гнёздах» (передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз)	1	передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз
50	«Птенцы в гнёздах» (передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз)	1	передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз
	Общеразвивающие упражнения	6	
51	«Зарядка для котят» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса)	1	комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса
52	«Зарядка для котят» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса)	1	комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса
53	«Держи спину ровно!» (комплекс упражнений на формирование правильной осанки)	1	комплекс упражнений на формирование правильной осанки
54	«Держи спину ровно!»	1	комплекс упражнений на формирование

	(комплекс упражнений на формирование правильной осанки)		правильной осанки
55	«Воробьи на дереве (упражнения на равновесие)	1	упражнения на равновесие
56	«Воробьи на дереве (упражнения на равновесие)	1	упражнения на равновесие
	6 модуль	12	
	Основные движения	6	
57	«Будь осторожен!» (ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке)	1	ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке
58	«Будь осторожен!» (ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке)	1	ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке
59	«На охоте» (упражнение в захвате предметов и метании)	1	упражнение в захвате предметов и метании
60	«На охоте» (упражнение в захвате предметов и метании)	1	упражнение в захвате предметов и метании
61	«Зов джунглей» (упреждение в ползании, лазании и перелезании)	1	упреждение в ползании, лазании и перелезании
62	«Зов джунглей» (упреждение в ползании, лазании и перелезании)	1	упреждение в ползании, лазании и перелезании
	Общеразвивающие упражнения	3	
63	«Солнышко встает, дети просыпаются!» (комплекс общеукрепляющих упражнений)	1	комплекс общеукрепляющих упражнений
64	«Все по домикам» (комплекс общеукрепляющих упражнений на стуле)	1	комплекс общеукрепляющих упражнений на стуле
65	«Спина к спине» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)	1	комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки
	Подвижные игры	2	
67	Итоговая аттестация.	1	Подвижные игры
68	Итоговая аттестация.	1	Подвижные игры
	Итого 68 часов		

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Мячи разных размеров и назначений. Кегли. Скакалки. Обручи. Кубики. Маты.

Согласовано:
протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МОУ НОШ 34
от « ____ » 08.2024 г. № ____

С.И.Конох

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР МОУ НОШ 34

А.Н. Дьячкова
« ____ » _____ 20__ года

