

МБОУ "Нишнекулойская средняя школа"

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

Протокол №1
от «28» августа
2025 г.

Согласована

Заместитель директора по УВР

О.А.Киселева
от «28» августа
2025 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Нишнекулойская средняя школа»

Т.Н.Игнатьевская/

Приказ №48
от «28» августа 2025 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

Составитель: Житнухина И.В.,
учитель начальных классов
МБОУ «Нишнекулойская средняя школа»
высшая квалификационная категория

д.Урусовская, 2025 год

Пояснительная записка

Нормативные документы, регламентирующие составление и реализацию рабочей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 19.12.2023г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», п. 1 вступает в силу с 01.09.2024г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024г. №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающихся федеральных адаптированных образовательных программ» (Зарегистрирован 15.08.2024г. №79163)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022г. №69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115»
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - приказ Минобрнауки от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях от 10.11.2023г. МР 2.4.0331-23
- Федеральная адаптированная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с нарушением интеллекта МБОУ «Нижекулойская средняя школа».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 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;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами;
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

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

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

Освоение обучающимися рабочей программы, созданной на основе АООП и ФГОС, предполагает достижение ими трёх видов результатов: *личностных, предметных и воспитательных.*

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- 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.

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с интеллектуальными нарушениями направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.).

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, нетрадиционных уроков. Используется индивидуальная работа. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

Основными **формами работы** являются индивидуальная работа.

Основными **методом** является **личностно-ориентированный подход**.

Кроме того, в обучении используются:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- объяснительно-иллюстративный, метод символической наглядности, игры,
- репродуктивный методы.

На уроках широко практикуется демонстрация различных наглядных средств обучения.

При реализации данной программы необходимо учитывать индивидуальные психофизические особенности младших школьников с нарушением интеллекта. Учебный материал должен преподноситься дозированно, в доступной занимательной форме, с применением различных педагогических приемов: беседа, рассматривание таблиц, иллюстраций.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» (домашнее обучение) отводится 0,5 часа в неделю. Программой запланировано 17 часов в год.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	14
3.	Легкая атлетика	14
4.	Игры	6
	Итого:	34

С учётом занятий в условиях домашнего обучения вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, лёгкая атлетика, игры.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Воспитательные результаты:

- воспитание активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности;
- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- воспитание положительной мотивации к физической культуре;
- повышение физкультурной грамотности школьников;
- привитие культуры поведения и бесконфликтного общения.

Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися с интеллектуальными нарушениями планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижений обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не на много ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший

результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Содержание учебного предмета

3 класс (17 ч.)

Первое полугодие (8 часов)

1 четверть – 4 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	8
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	2
2.	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости.	2
3.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	2
4.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.	2

2 четверть – 4 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Гимнастика	14
1.	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека.	2
2.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	2
3.	Упражнения с гимнастическими палками.	2
4.	Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	2

Второе полугодие (9 часов)

3 четверть – 5 часов

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Упражнения с обручем.	2
2.	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	2
3.	Упражнения с малым и большим мячами.	2
	Игры	6
4.	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх. Значение утренней гимнастики.	3
5.	Корректирующие игры: «Ходьба по контуру фигуры», «Запрещённый цвет».	3

4 четверть – 4 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение».	2
	Легкая атлетика	6
2.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.	2
3.	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	2
4.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	2

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- названия материалов, объектов работы.

Учащиеся должны уметь:

- работать с инструментами с помощью учителя;
- наклеивать детали аппликации на отмеченное учителем место;
- выполнить рабочие действия совместно с учителем.

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с.
2. Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».
3. В. М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Серия «Библиотека учителя». – М.: Просвещение, 2011. - 210 с.

Материально – техническое обеспечение:

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастический коврик, мячи, гимнастическая палка, скакалка, обруч и т.д.

**Календарно-тематическое планирование
(17 часов)**

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма урока	Тип урока	Виды учебной деятельности обучающихся на уроке
1 четверть – 8 часов							
Воспитательные цели к урокам в 1 четверти:							
1. Обеспечить условия по формированию сознательной дисциплины и нормы поведения учащихся на уроках физической культуры.							
2. Создать условия для воспитания положительной мотивации к физической культуре.							
	Легкая атлетика						
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	2			урок	сообщение новых знаний	- участие в беседе; - наблюдение за демонстрациями учителя; - знакомство с правилами безопасного поведения на уроках физкультуры; - тренировка в переодевании; - словарная работа; - выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики; - подвижная игра на пространственное ориентирование.
2.	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости.	2			урок	урок комплексного применения знаний	-выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием; - выполнение ходьбы с изменением скорости; - выполнение ходьбы с открытыми и закрытыми глазами; - выполнение общеразвивающих упражнений. - подвижная игра.
3.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки; - выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном,

							среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками; - выполнение общеразвивающих упражнений; - выполнение бега в медленном темпе 80-100 м; - подвижная игра с бросанием мяча.
4.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- ознакомление с общеразвивающими упражнениями; - ориентирование в направлении движений; - выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении; - подвижная игра с метанием мяча.

2 четверть – 8 часов

Воспитательные цели к урокам во 2 четверти:

1. Обеспечить повышение физкультурной грамотности школьников.
2. Обеспечить условия по формированию сознательной дисциплины и нормы поведения учащихся на уроках физической культуры.

	Гимнастика						
1.	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека.	2			урок	сообщение новых знаний	- участие в беседе о правилах поведения на занятиях гимнастикой; - участие в беседе о значении физических упражнений; - ориентирование в пространстве; - коррекционная игра.
2.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега; - выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - коррекционная игра на развитие точности движений.
3.	Упражнения с гимнастическими палками.	2			урок	урок комплексного применения	- выполнение бега в чередовании с ходьбой; - выполнение комплекса упражнений с

						знаний	гимнастической палкой; - подвижная игра с бросками и ловлей.
4.	Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- участие в беседе о правильной осанке; - выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки; - выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, перешагивание через предметы; - эстафеты с мячом.
3 четверть – 10 часов							
Воспитательные цели к урокам в 3 четверти:							
1. Создать условия для воспитания активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности.							
2. Обеспечить условия по формированию сознательной дисциплины и нормы поведения учащихся на уроках физической культуры.							
1.	Упражнения с обручем.	2			урок	сообщение новых знаний	- выполнение ходы и бега между различными ориентирами; - выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание.
2.	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- выполнение общеразвивающих упражнений в движении; - выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки; - выполнение прыжков через скакалку.
3.	Упражнения с малым и большим мячами.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- выполнение бега в чередовании с ходьбой; - выполнение упражнений с малым и большим мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его; - подвижная игра с элементами

							общеразвивающих упражнений.
	Игры						
4.	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх. Значение утренней гимнастики.	2			урок	сообщение новых знаний	- участие в беседе о правилах поведения на занятиях подвижными играми; - участие в беседе о значении утренней гимнастики; - выполнение ходьбы со сменой положения рук; - выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп; - выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, действуя по сигналу и согласно правилам игры.
5.	Корректирующие игры: «Ходьба по контуру фигуры», «Запрещённый цвет».	2			урок	урок комплексного применения знаний	- слушает инструктаж; - отвечает на вопросы и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - выполняет ходьбу со сменой положения рук по показу учителя; - выполняет упражнения по инструкции и показу учителя; - участвует в различных видах игр после инструкции и показа учителя.
4 четверть – 8 часов							
Воспитательные цели к урокам в 4 четверти: 1. Обеспечить условия по формированию сознательной дисциплины и нормы поведения учащихся на уроках физической культуры. 2. Способствовать формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.							
1.	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение».	2			урок	урок комплексного применения знаний	- выполнение упражнений со скакалкой; - бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой; - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.

	Легкая атлетика						
2.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку; - выполнение комплекса утренней гимнастики; - выполнение бега в медленном темпе; - выполнение прыжков через шнур, начерченную линию; - подвижная игра с бросанием мяча.
3.	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- выполнение ходьбы с различными заданиями для рук; - выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища; - наблюдение за демонстрацией стойки и техники метания мяча; - освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий; - выполнение метания на дальность сильнейшей рукой.
4.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	2			урок	урок комплексного применения знаний	- выполнение ходьбы с различным положением рук; - выполнение беговых упражнений; - пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперёд, с промежуточным подскоком; - подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.