Приложение № 9

к Адаптированной образовательной программе начального общего образования

умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

МОУ «Килачевская СОШ»

от 24.09.2019 №73-а/од

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура**

**(Адаптивная физическая культура)»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для 1 - 4 класса составлена на основе нормативных документов:

- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (от 22 декабря 2015 г.);

- адаптированной образовательной программы начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата МОУ «Килачевская СОШ».

Сроки реализации программы: 2019-2023 г.г.

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи учебного предмета:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков:

- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физкультура (адаптивная физическая культура)» относится к обязательной части учебного плана начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В соответствии с Учебным планом начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата МОУ «Килачевская СОШ» курс учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура) в 1 классе рассчитан на 99 ч (33 учебные недели, во 2, 3 и 4 классах по 102 ч (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура) определено Учебным планом начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата МОУ «Килачевская СОШ» для 1 класса составляет 3 ч в неделю, для 2, 3 и 4 класса - 3 часа в неделю.

Общее количество часов отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура) в 1 – 4 классах составляет 135 часов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурноспортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаѐт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребѐнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с НОДА ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребѐнка, найти индивидуальный подход к нему с учѐтом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с НОДА создаѐт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с НОДА с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требований к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать:

1. Развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними.
2. Развитие мотивации к обучению.
3. Развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) имплантом и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости SMS-сообщение и другими).
4. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими).
5. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
6. Развитие положительных свойств и качеств личности.
7. Готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

**Предметные результаты:**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью, предметные результаты должны отражать:

1. Овладение основными представлениями о собственном теле.
2. Знание основных частей тела.
3. Знание о значение укрепления костно-мышечной системы человека.
4. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно-мышечной системы (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения).
5. Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.
6. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций.
7. Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений для укрепления здоровья человека.
8. Представление о двигательном, ортопедическом режиме и соблюдение основных правил.
9. Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений.
10. Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.
11. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
12. Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых мышечных ощущений после физических нагрузок).
13. Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроя к занятиям по физической культуре и сглаживания негативных самоощущений.
14. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
15. Овладение гигиеническими навыками при выполнении физических упражнений; соблюдение режима питания и сна.
16. Осознание значение здорового образа жизни как одного из условий поддержания физической и творческой активности человека
17. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.
18. Овладение музыкально-ритмической деятельностью в процессе выполнения доступных упражнений с предметами; танцевальных и ритмико-гимнастических упражнений; игр под музыку.
19. Организация и участие в подвижных играх, доступным ученикам.
20. Участие в занятиях на свежем воздухе (лыжная подготовка)
21. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств.
22. Контроль самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений).
23. Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств.
24. Развитие способности ребёнка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные и возможности.
25. Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий.
26. Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.
27. Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.
28. Знание правил организации игр под музыку, спортивных и подвижных игр.
29. Освоение доступных видов музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки), гимнастика, подвижные и спортивные игры и другие.
30. Интерес к музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности.
31. Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.
32. Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой.

**Содержание учебного предмета**

Знания по адаптивной физической культуре. Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приѐмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь»).

Лѐгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъѐмы; торможение. Подвижные игры и элементы спортивных игр.

**Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности обучающихся**

*\*Для реализации школьной «Программы воспитания» в содержание предмета включены значимые события, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям русской истории и культуры.*

**3 класс**

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-35-2018.Вводный урок. Игра «Пустое место»День знаний\* Всероссийский урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)\* | 1 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 2 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018Равномерный. медленный бег до 5мин. Бег до 30м День солидарности в борьбе с терроризмом\* | 1 |
| 3 | Бег 30м,1000м; челнок 3\*10 | 1 |
| 4 | Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.Международный день распространения грамотности\* | 1 |
| 5 | Высокий старт; Бег 20-30м | 1 |
| 6 | Бег с в/с 60м. с учетом времени | 1 |
| 7 | Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин | 1 |
| 8 | Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета до 60м | 1 |
| 9 | Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м | 1 |
| 10 | Соревнования круговая эстафета до 200м. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |
| 11 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми, ИТБ-39-2018. Игра «Волк во рву» Неделя безопасности дорожного движения\* | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движенииДень работника дошкольного образования\* | 1 |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачиВсероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)\* | 1 |
| 16 | Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху Международный день детского церебрального паралича\* | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра.  | 1 |
| 18 | Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа | 1 |
| 19 | Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом | 1 |
| 20 | Верхняя передача мяча над собой100-летие со дня рождения академика Российской академии образования Эрдниева Пюрвя Мучкаевича\* Всемирный день математики\* | 1 |
| 21 | Нижняя передача мяча над собой | 1 |
| 22 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 23 | Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах | 1 |
| 24 | Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 25 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018. Упражнения на гибкость. | 1 | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение ‒ «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» ‒ совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. |
| 26 | Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаще, Реже шаг, расчёт в строю | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» | 1 |
| 28 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |
| 29 | Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический | 1 |
| 33-31 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 2 |
| 32 | Акробатическая комбинация из освоенных элементах. День матери в России\* | 1 |
| 33 | Акробатическая комбинация из освоенных элементах. | 1 |
| 34 | Акробатическая комбинация из освоенных элементах.Всемирный день борьбы со СПИДом\* | 1 |
| 36 | Лазанье по канату в 2-3 приёмаДень Неизвестного Солдата\* Международный день инвалидов\* | 1 |
| 37 | Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях | 1 |
| 38 | Упражнения в равновесии на г. Бревне (д) Прыжки на скакалке (м) 200-летие со дня рождения Н.А.Некрасова\* | 1 |
| 39-40 | Упражнения в равновесии на г. Бревне (д); Скакалка (м) | 2 |
| 41 | Комбинация на г. бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на носках. | 1 |
| 42 | Наскок в упор с помощью; махи в упоре; , соскоком махом назад; вперёд (м), Прыжки на скакалке (д) | 1 |
| 43 | игры и эстафеты с элементами акробатики | 1 |
| 44 | Лазания и перелазания | 1 |
| 45 | Упражнения с г. снарядами | 1 |
| 46 | Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м) | 1 |
| 47 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из виса (м) | 1 |
| 48-49 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 2 |
| **Лыжная подготовка** |
| 50 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 Равномерное передвижение до 1 км. | 1 | Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. |
| 51 | Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок | 1 |
| 52 | Попеременный 2шажный ход без палок | 1 |
| 53 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 54 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 55 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 56 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 57 | Поворот переступанием в движении | 1 |
| 58 | Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках | 1 |
| 59 | Спуск с пологого склона, торможение плугом | 1 |
| 60 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 61 | Эстафеты на лыжах 30-60м | 1 |
| 62 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 63 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| 64 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 1 |
| 66 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 1 |
| 67 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| 68 | Эстафеты на лыжах до 60м | 1 |
| 69 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 70 | Гонка на лыжах 500м | 1 |
| 71 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| 72 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
| 73 | Эстафеты на лыжах 30-60м | 1 |
| 74 | Гонка на лыжах 2 км | 1 |
| 75 | Игры, эстафеты на лыжахДень воссоединения Крыма и России\* | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 76 | Вводный инструктаж на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ-39-2018.Игра «Волк во рву» | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..  |
| 77 | Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 1 |
| 78 | Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» | 1 |
| 79 | Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения | 1 |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 81 | Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 1 |
| 83 | Нижняя передача мяча над собой | 1 |
| 84 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 85 | Верхняя и нижняя передача в кругу | 1 |
| 86 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 87 | Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | 1 |
| **Легкая атлетика** |
| 88 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Игра «Пустое место. Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м  | 1 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 89 | Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м. | 1 |
| 90 | Высокий старт; Бег 20-30м.. Бег св/с 60м. | 1 |
| 91 | Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км | 1 |
| 92 | Метание теннисного мяча с/м | 1 |
| 93 | Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега | 1 |
| 94 | Соревнования круговая эстафета до 200м | 1 |
| 95 | Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м | 1 |
| 96 | Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята». | 1 |
| 97 | Испытания: Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3\*10м. Мониторинг | 1 |
| 98 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето | 1 |
| 99 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 100 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 101 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 102 | Плавание (теория)  | 1 | Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-практическое оборудование**

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи
13. Музыкальный центр
14. Ноутбук

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

2. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.