

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

«Рассмотрено»  
на заседании МО учителей \_\_\_\_\_  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

«Принято»  
на заседании ПС  
Протокол от « 30 » 08 2024г.  
№ 1

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор КОУ «НВШОООВЗ №2»  
А.А.Кирбенёва  
Приказ от « 03 » 09 2024г. № 236/1  
Приложение к АООП вариант 2

Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
11 классов  
на 2024/2025 учебный год

Учитель: Плашинова Е.В

Нижневартовск 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа министерства образования и науки от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР) 1-12классов, утвержденная приказом от 27.03.2023 № 61/1 « Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ №2» ( с изменениями от 02.09.2024 Приказ № 286/1)

### **Цели программы:**

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

### **Задачи программы:**

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

### **В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:**

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. П.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Учитывая нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития учащихся, учитель должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему уроку в целом.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

- Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
- Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

#### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 2 часа в неделю, общее количество часов за год 68 часов. Продолжительность одного урока – 40 минут.

#### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.**

##### ***Предполагается то, что учащиеся будут знать:***

Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;

Название предметов одежды;

Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;

Правила поведения в спортивном зале;

Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;

Правила поведения во время подвижных игр;

##### ***Предполагается то, что учащиеся будут уметь:***

Выполнять команду «Становись!»;

Строиться в шеренгу, в колонну;

Держать мячи, обручи;

Выполнять инструкции и команды учителя;

Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;

Чередовать ходьбу с бегом;

Подпрыгивать на одной и двух ногах;

Метать мячи одной рукой с места;

Мягко приземляться при прыжках;

Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

Направление	Кол -во часо в	Виды деятельности учащихся
Коррекционные подвижные игры	25	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки".
Физическая подготовка	19	Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
Общеразвивающие и корректирующие упражнения	24	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

**Содержание учебного предмета**

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1 четверть					
1	1	04.09		Роль АФК в подготовке школьников к жизни и труду.	<a href="https://csp06.uszn032.ru/upload/iblock/603/6blgrmtb5tiyfl9nkc13e0xsbdw44f3j.jpg">https://csp06.uszn032.ru/upload/iblock/603/6blgrmtb5tiyfl9nkc13e0xsbdw44f3j.jpg</a>
2	1	06.09		Подвижные игры и игровые упражнения.	<a href="https://womanishclub.com/userfiles/122/3615_9.webp">https://womanishclub.com/userfiles/122/3615_9.webp</a>
3	1	11.09		Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	<a href="https://all-sfp.ru/wp-content/uploads/b/0/9/b0953825a9b07991a21a9837e995df7c.jpeg">https://all-sfp.ru/wp-content/uploads/b/0/9/b0953825a9b07991a21a9837e995df7c.jpeg</a>
4	1	13.09		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с ускорением.	<a href="https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/x/xTSg4z3jvfynl0KLkAQBEU6wrMHma9oPZGCYsJ/slide-12.jpg">https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/x/xTSg4z3jvfynl0KLkAQBEU6wrMHma9oPZGCYsJ/slide-12.jpg</a>
5	1	18.09		Строевые приемы. Размыкание в движении	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=b2cf3531d2ee24976d71ea8862202bf8_1-6978923-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=b2cf3531d2ee24976d71ea8862202bf8_1-6978923-images-thumbs&amp;n=13</a>
6	1	20.09		Ходьба с изменением темпа, направления движения и скорости.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10451572149691208376">https://yandex.ru/video/preview/10451572149691208376</a>
7	1	25.09		Перестроение из шеренги в круг.	<a href="https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/d/dvqSW0XayFIN3KnGkA4r6jD9sJTREfMpPY57QcbZe/slide-4.jpg">https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/d/dvqSW0XayFIN3KnGkA4r6jD9sJTREfMpPY57QcbZe/slide-4.jpg</a>
8	1	27.09		Упражнения для формирования правильной осанки с помощью гимнастических палок.	<a href="https://cdn1.ozone.ru/s3/multimedia-g/6374406388.jpg">https://cdn1.ozone.ru/s3/multimedia-g/6374406388.jpg</a>
9	1	02.10		Строевые приемы. Повороты направо, на лево, кругом, в ходьбе и на месте.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1483147722048820479">https://yandex.ru/video/preview/1483147722048820479</a>
10	1	04.10		Ходьба и бег на носках и с высоким подниманием бедра. Ведение мяча.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9987447535783730836">https://yandex.ru/video/preview/9987447535783730836</a>
11	1	09.10		Дыхательные упражнения. Бросок мяча в кольцо.	<a href="https://studfile.net/html/2706/645/html_vdSLabQgVC_eLB/htmlcounvd-dD6eQ9_html_3d10a7de8f256134.png">https://studfile.net/html/2706/645/html_vdSLabQgVC_eLB/htmlcounvd-dD6eQ9_html_3d10a7de8f256134.png</a>
12	1	11.10		Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки вверх, через препятствия .	<a href="https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg">https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg</a>
13	1	16.10		Строевые приемы. Подвижные игры и игровые упражнения.	<a href="https://s1.showslide.ru/s_slide/3c39e182a101193049a08b9d5abf609a/138449bb-57c0-4e24-bd38-ad459d83d579.jpeg">https://s1.showslide.ru/s_slide/3c39e182a101193049a08b9d5abf609a/138449bb-57c0-4e24-bd38-ad459d83d579.jpeg</a>
14	1	18.10		Дыхательные упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/627644493104073608">https://yandex.ru/video/preview/627644493104073608</a>

15	1	23.10		Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки вправо-влево.	<a href="https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg">https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg</a>
16	1	25.10		Строевые приемы. Подвижные игры и игровые упражнения.	<a href="https://toyandtoy.ru/800/600/https/ds05.infourok.ru/uploads/ex/1004/000b471b-981ee1c0/img8.jpg">https://toyandtoy.ru/800/600/https/ds05.infourok.ru/uploads/ex/1004/000b471b-981ee1c0/img8.jpg</a>
<b>Итого за 1 четверть: 16 часов</b>					
<b>2 четверть</b>					
17	1			Основные положения и движения. Ходьба и бег с заданиями.	<a href="https://toyandtoy.ru/800/600/https/ds05.infourok.ru/uploads/ex/1004/000b471b-981ee1c0/img8.jpg">https://toyandtoy.ru/800/600/https/ds05.infourok.ru/uploads/ex/1004/000b471b-981ee1c0/img8.jpg</a>
18	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на месте ( на одной, двух, поочерёдно ) ногах.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=dec1981238d94314cf0128c594bcd558-4438863-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=dec1981238d94314cf0128c594bcd558-4438863-images-thumbs&amp;n=13</a>
19	1			Дыхательные упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	<a href="https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/">https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/</a>
20	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	<a href="https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/">https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/</a>
21	1			Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17844298185463477151">https://yandex.ru/video/preview/17844298185463477151</a>
22	1			Дыхательные упражнения. Упражнения с обручами.	<a href="https://i.pinimg.com/736x/6f/3d/7e/6f3d7e50deee781e9e51e5351419ed31.jpg">https://i.pinimg.com/736x/6f/3d/7e/6f3d7e50deee781e9e51e5351419ed31.jpg</a>
23	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	<a href="https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg">https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg</a>
24	1			Ритмические упражнения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2018/01/26/s_5a6b0d930a54b/81195610.png">https://fsd.multiurok.ru/html/2018/01/26/s_5a6b0d930a54b/81195610.png</a>
25	1			Дыхательные упражнения. Упражнения с набивными мячами.	<a href="https://fsd.videouroki.net/html/2017/01/19/v_5880828982d85/99677815_2.jpeg">https://fsd.videouroki.net/html/2017/01/19/v_5880828982d85/99677815_2.jpeg</a>
26	1			Основные положения и движения. Строевые приемы. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2018/01/26/s_5a6b0d930a54b/81195610.png">https://fsd.multiurok.ru/html/2018/01/26/s_5a6b0d930a54b/81195610.png</a>
27	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	<a href="https://myslide.ru/documents_4/53e689161b4fbef77227e135ad7dc073/img2.jpg">https://myslide.ru/documents_4/53e689161b4fbef77227e135ad7dc073/img2.jpg</a>
28	1			Дыхательные упражнения. Упражнения на гимнастической скамье.	<a href="https://i.pinimg.com/736x/37/07/44/370744877843eee97ce652b1ca9bea39.jpg">https://i.pinimg.com/736x/37/07/44/370744877843eee97ce652b1ca9bea39.jpg</a>
29	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Пионербол».	<a href="https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/i/Id9uKn1RUOzHvjbPN72cVWiQye0kM5F4m36lwS/slide-0.jpg">https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/i/Id9uKn1RUOzHvjbPN72cVWiQye0kM5F4m36lwS/slide-0.jpg</a>
30	1			Ритмические упражнения. Подвижные игры и	<a href="https://multi-mama.ru/wp-content/uploads/2020/08/podvizhn">https://multi-mama.ru/wp-content/uploads/2020/08/podvizhn</a>

				игровые упражнения.	<a href="#">aya-igra-tretii-lishnii-2-725x1024.png</a>
31	1			Упражнения в равновесии. Строевые приемы.	<a href="https://static.tildacdn.com/tild6364-3537-4036-b532-663866616636/f8578f99ce14a7d857d1.jpeg">https://static.tildacdn.com/tild6364-3537-4036-b532-663866616636/f8578f99ce14a7d857d1.jpeg</a>
32	1			Дыхательные упражнения. Передачи и ловли мяча в парах в движении и на месте.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=2cf54fb88c5329e11b4bce0c9ca0956d_1-10933535-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=2cf54fb88c5329e11b4bce0c9ca0956d_1-10933535-images-thumbs&amp;n=13</a>
<b>Итого за 2 четверть: 16 часов</b>					
<b>Итого за 1 полугодие: 32 часа</b>					
<b>3 четверть</b>					
33	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры и игровые упражнения.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668">https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668</a>
34	1			Дыхательные упражнения. Подлезание под несколько препятствий.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=34e41a03ea6e83dd084ece08e661c070_1-5225958-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=34e41a03ea6e83dd084ece08e661c070_1-5225958-images-thumbs&amp;n=13</a>
35	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие координационных способностей.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668">https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668</a>
36	1			Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	<a href="https://ru-static.zdn.net/files/d00/1da0d0406303b07b82ebf699f74e9d43.jpg">https://ru-static.zdn.net/files/d00/1da0d0406303b07b82ebf699f74e9d43.jpg</a>
37	1			Дыхательные упражнения. Прыжки и перешагивание через скакалку.	<a href="https://botana.biz/prepod/_bloks/pic/jvcg9xl-012.png">https://botana.biz/prepod/_bloks/pic/jvcg9xl-012.png</a>
38	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для расслабления мышц.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=512a73f64b37a5d4c8dc784a47a424c2_1-5221304-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=512a73f64b37a5d4c8dc784a47a424c2_1-5221304-images-thumbs&amp;n=13</a>
39	1			Ходьба и бег с заданиями. Развитие координационных способностей.	<a href="https://recordregion.ru/wp-content/uploads/d/3/e/d3e02197dd8a3a85f1f51d62888587cf.jpeg">https://recordregion.ru/wp-content/uploads/d/3/e/d3e02197dd8a3a85f1f51d62888587cf.jpeg</a>
40	1			Дыхательные упражнения. Комплекс для развития силовых способностей.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4686434151018323557">https://yandex.ru/video/preview/4686434151018323557</a>
41	1			Основные положения и движения. Упражнения с метболом.	<a href="https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/sites/7/2015/09/1_Medbol_1441787778-630x307.jpg">https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/sites/7/2015/09/1_Medbol_1441787778-630x307.jpg</a>
42	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Игра Пионербол.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=512a73f64b37a5d4c8dc784a47a424c2_1-5221304-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=512a73f64b37a5d4c8dc784a47a424c2_1-5221304-images-thumbs&amp;n=13</a>
43	1			Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости.	<a href="https://versiya.info/uploads/posts/2019-11/1572787712_fotoram_io-54.jpg">https://versiya.info/uploads/posts/2019-11/1572787712_fotoram_io-54.jpg</a>
44	1			Упражнения для формирования правильной	<a href="https://yandex.ru/video/preview/39">https://yandex.ru/video/preview/39</a>

				осанки.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=f82a12031cb5115a348463c4c1ea436a1-3887998-images-thumbs&amp;n=13">15063814936225668</a>
45	1			Ритмические упражнения. Строевые приемы .	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=f82a12031cb5115a348463c4c1ea436a1-3887998-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=f82a12031cb5115a348463c4c1ea436a1-3887998-images-thumbs&amp;n=13</a>
46	1			Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по гимнастической стенке. Дыхательные упражнения.	<a href="https://iknigi.net/books_files/online_html/72084/i_012.jpg">https://iknigi.net/books_files/online_html/72084/i_012.jpg</a>
47	1			Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами	<a href="https://alfagym.ru/wp-content/uploads/d/d/3/dd3d66922e70374ad990578e1d8d576b.jpeg">https://alfagym.ru/wp-content/uploads/d/d/3/dd3d66922e70374ad990578e1d8d576b.jpeg</a>
48	1			Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	<a href="https://alfagym.ru/wp-content/uploads/d/d/3/dd3d66922e70374ad990578e1d8d576b.jpeg">https://alfagym.ru/wp-content/uploads/d/d/3/dd3d66922e70374ad990578e1d8d576b.jpeg</a>
49	1			Ритмические упражнения. Развитие координационных способностей.	<a href="https://recordregion.ru/wp-content/uploads/d/3/e/d3e02197dd8a3a85f1f51d62888587cf.jpeg">https://recordregion.ru/wp-content/uploads/d/3/e/d3e02197dd8a3a85f1f51d62888587cf.jpeg</a>
50	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668">https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668</a>
51	1			Ритмические упражнения. Броски, ловля, метание предметов и переноска грузов.	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2021/12/07/s_61af5b5d0dbe7/phpJLnUcq_test-po-fizkulture_html_28bb28b831eb05ba.png">https://fsd.multiurok.ru/html/2021/12/07/s_61af5b5d0dbe7/phpJLnUcq_test-po-fizkulture_html_28bb28b831eb05ba.png</a>
52	1			Основные положения и движения. Броски, ловля, метание предметов и переноска грузов.	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2021/12/07/s_61af5b5d0dbe7/phpJLnUcq_test-po-fizkulture_html_28bb28b831eb05ba.png">https://fsd.multiurok.ru/html/2021/12/07/s_61af5b5d0dbe7/phpJLnUcq_test-po-fizkulture_html_28bb28b831eb05ba.png</a>

**Итого за 1 четверть: 20 часов**

#### **4 четверть**

53	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс для развития силы.	<a href="https://crossi.ru/wp-content/uploads/5/c/c/5cce979dfb82a02adaefd3d8498dd5ac.jpeg">https://crossi.ru/wp-content/uploads/5/c/c/5cce979dfb82a02adaefd3d8498dd5ac.jpeg</a>
54	1			Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	<a href="https://i.pinimg.com/736x/8f/39/69/8f39699114bbe94051fbc1eff7fb5575.jpg">https://i.pinimg.com/736x/8f/39/69/8f39699114bbe94051fbc1eff7fb5575.jpg</a>
55	1			Основные положения и движения. Строевые приемы.	<a href="https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/u/uxae3yZbThmtp5wFP0Jd2j791KQRrWDz8BXiEGfYC/slide-10.jpg">https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/u/uxae3yZbThmtp5wFP0Jd2j791KQRrWDz8BXiEGfYC/slide-10.jpg</a>
56	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	<a href="https://myslide.ru/documents_7/9d3e65794a98d12096d3746b2f1c1441/img51.jpg">https://myslide.ru/documents_7/9d3e65794a98d12096d3746b2f1c1441/img51.jpg</a>
57	1			Ритмические упражнения. Броски, ловля, игра в «Пионербол»	<a href="https://only-game.ru/wp-content/uploads/2/8/b/28b058af84d5a4ef6844d2dab8f7d441.jpeg">https://only-game.ru/wp-content/uploads/2/8/b/28b058af84d5a4ef6844d2dab8f7d441.jpeg</a>

58	1			Дыхательные упражнения. Прыжки и перешагивание через скакалку.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=5c688b22d2d956fe7afca15d5e868eec_1-5737861-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=5c688b22d2d956fe7afca15d5e868eec_1-5737861-images-thumbs&amp;n=13</a>
59	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ползание на животе, на четвереньках.	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/17/s_5fb3d07e57c62/1569102_2.jpeg">https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/17/s_5fb3d07e57c62/1569102_2.jpeg</a>
60	1			Ритмические упражнения. Развитие координационных способностей.	<a href="https://i.pinimg.com/736x/9a/fd/90/9afd90ea543ee38f9cb53201303780e0.jpg">https://i.pinimg.com/736x/9a/fd/90/9afd90ea543ee38f9cb53201303780e0.jpg</a>
61	1			Дыхательные упражнения. Перелезание через препятствия.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1729441899937593352">https://yandex.ru/video/preview/1729441899937593352</a>
62	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз)	<a href="https://studfile.net/html/2706/679/html_wUILK3nm1r.fZU2/img-z4B01r.jpg">https://studfile.net/html/2706/679/html_wUILK3nm1r.fZU2/img-z4B01r.jpg</a>
63	1			Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Развитие координационных способностей.	<a href="https://avatars.mds.yandex.net/i?id=2a0000017a0023d4030a288597a5a7a7f984-3713366-images-thumbs&amp;n=13">https://avatars.mds.yandex.net/i?id=2a0000017a0023d4030a288597a5a7a7f984-3713366-images-thumbs&amp;n=13</a>
64	1			Броски, ловля среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	<a href="https://myslide.ru/documents_7/14d5498c98917f12a8f4f0fb3352580d/img1.jpg">https://myslide.ru/documents_7/14d5498c98917f12a8f4f0fb3352580d/img1.jpg</a>
65	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Броски, ловля, метание предметов и переноска грузов.	<a href="https://myslide.ru/documents_7/14d5498c98917f12a8f4f0fb3352580d/img1.jpg">https://myslide.ru/documents_7/14d5498c98917f12a8f4f0fb3352580d/img1.jpg</a>
66	1			Бросание мяча на дальность Подвижные игры и игровые упражнения.	<a href="https://myslide.ru/documents_7/e8cae5c68be3e22dfb22df07a2dbaa9c/img7.jpg">https://myslide.ru/documents_7/e8cae5c68be3e22dfb22df07a2dbaa9c/img7.jpg</a>
67	1			Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Строевые приемы.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2650653566391849409">https://yandex.ru/video/preview/2650653566391849409</a>
68	1			Метание в цель. Ходьба и бег с заданиями.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17015473905585284523">https://yandex.ru/video/preview/17015473905585284523</a>

**Итого за 4 четверть: 16 часов**

**Итого за 2 полугодие: 36 часов**

**Итого за год: 68 часов**