

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Каменского района Алтайского края

<p>«Согласовано» Руководитель МО Фролова Т.Г. / _____ / Протокол № 5 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Луговская СОШ» Каменского р-на Тинякова Н.Н / _____ / Приказ № 120 от «31» августа 2023 г.</p>
---	--

**АДАптированная рабочая программа по физической
культуре для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) обучение на дому
вариант 1**

8 класс

Составитель:

Брюханцева Екатерина Владимировна, учитель физической культуры

с. Луговое
2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками,

следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

-Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

- Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

- Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

- Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

- Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

- Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа занятия с учителем (1 час в неделю)

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Вид программного материала	Кол-во часов (для работы с учителем)	Количество часов для самостоятельной работы
1	Основы знаний о физической культуре	в течение всех уроков (занятий)	
2	Спортивные игры	10	10
	-волейбол	4	4
	-баскетбол	6	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	5	5
4	Легкая атлетика	9	9
5	Кроссовая подготовка	2	2
6	Знания о физической культуре - Физическая культура человека. ЗОЖ	2	2
7	Физическое совершенствование - Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6
	Итого	34	34

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для индивидуального обучения в 8 классе на 2023- 2024 учебный год

№ урока	Дата	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Содержание
I четверть (8 часов)						
Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)						
1.	07.09		Вводный инструктаж по технике безопасности	1	Вводный	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (4 ч)						
2	14.09	<u>Скоростные способности</u>	Развитие скоростных способностей. <i>*Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера.</i>	1	Обучение	- техника спортивной ходьбы - высокий старт - история легкой атлетики. Старты из различных исходных положений.
3	21.09		Низкий старт и стартовый разгон	1	Обучение	ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.. Старты из различных исходных положений.
4	28.09	Метание	Метание мяча в цель Самостоятельная работа №4	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов в цель. Подвижная игра «метко в цель»

5	05.10		Зачёт-метание мяча в цель	1	Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов в цель – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»
Кроссовая подготовка 2 ч.						
6	12.10		Бег с переменной скоростью <i>*Специальные скорректированные беговые упражнения.</i>	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)
7	19.10		Бег в среднем темпе	1		
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч.						
8	26.10		Оздоровительные формы занятий	1		Беседа. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки
II четверть (7 часов)						
Физическое совершенствование. Физическая культура человека 1 ч. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. (5 ч.)						

9	09. 11	<u>Акробатика</u>	<p>«Значение ЗОЖ для человека».</p> <p>Акробатика</p> <p><i>*Физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.</i></p> <p><i>*Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера для снятия гипертонуса мышц.</i></p>	1	Комплексный	<p><u>Беседа.</u> Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов IV класса</p>
10	16. 11		<p>Тест: наклон вперед из положения сидя</p>	1	Учётный	<p>Строевые упражнения, комплекс УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Игра – эстафета с кувырками вперед. Наклона вперед из положения, сидя – на результат</p>

1 1	23. 11		<p>Акробатическая связка</p> <p><i>*Физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.</i></p> <p><i>*Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера для снятия гипертонуса мышц</i></p>	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, лежа, прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат. Акробатическая комбинация. П/игры.
1 2	30. 11	<u>Лазание и перелазание.</u> <u>Равновесие.</u>	<p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>*Физические упражнения, которые позволяют корректировать координацию движений и ориентирование в пространстве.</i></p> <p><i>*Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера для снятия гипертонуса мышц.</i></p>	1	Обучение	Упражнения на бревне. ОРУ на гимнастических скамейках.
1 3	07. 12		Зачёт: упражнения в равновесии	1	Учётный	ОРУ на гибкость. Простейшее соединение на бревне- на результат

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)						
1 4	14. 12		Индивидуальные комплексы лечебной физкультур		Комплексный	- роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Коррегирующая гимнастика. Игры на внимание.
1 5	21. 12		Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	1	Комплексный	- роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения. Ходьба и бег с выполнением заданий для рук и ног. Дыхательная гимнастика.
III четверть (10 часов)						
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (6ч)						
1 6	28. 12	Баскетбол	Техника передвижения <i>*Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения на занятиях при обучении работы с мячом.</i> <i>*Использование специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование</i>	1	Обучение	Беседа. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

			<i>способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого.</i>			
1 7	11. 01		Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	Комплексный	Имена выдающихся спортсменов. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
1 8	18. 01		Ловля и передача мяча- зачёт	1	Учетный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
1 9	25.01		Ведение мяча.	1	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».

2 0	1. 02		Бросок мяча	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
2 1	8. 02		Бросок мяча	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. (4ч.)

2 2	15.02	<u>Волейбол</u>	<p>Стойки, передвижения и повороты, остановки</p> <p><i>*Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения на занятиях при обучении работы с мячом.</i></p> <p><i>*Использование специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию</i></p>	1	Обучение	Инструктаж. Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
--------	-------	-----------------	--	---	----------	---

			<i>возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослых</i>			
2 3	22. 02		Зачёт: прием и передача мяча.	1	Учетный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.
2 4	29.02		Прием и передача мяча.	1	Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения одной рукой; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Выполнение заданий с использованием п/игр.
2 5	07. 03		Нижняя подача мяча. Самостоятельная работа №25	1	Обучение	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».
IV четверть – 7 часов.						
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)						
2 6	14. 03		Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1	Обучение	Здоровый образ жизни, роль и значение ф.к. в его формировании. Вредные привычки и пагубное их влияние на физическое, психическое, и социальное здоровье человека.

			Самостоятельная работа №26			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (5 ч.)						
27	21.03	Координационные способности	Низкий старт и стартовый разгон. <i>*Специальные скорректированные беговые упражнения.</i> Самостоятельная работа №27	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3x20 – 30 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые».
28	04.04		Передача эстафетной палочки. <i>*Специальные скорректированные беговые упражнения.</i> Самостоятельная работа №28	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.
29	11.04	Метание	Метание мяча в цель <i>*Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера.</i>	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.. Метание мяча на заданное расстояние в цель. Подвижная игра «метко в цель»

3 0	18.04		Зачёт- метание мяча в цель Самостоятельная работа №30	1	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»
3 1	25.04		Прикладные виды упражнений в легкой атлетике Самостоятельная работа №31	1	Комплексный	- раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)						
3 2	02.05		Здоровый образ жизни.	1		Здоровый образ жизни, роль и значение фк в его формировании.
3 3	16.05		Прыжок в длину с места	1		- Строевые упражнения - ОРУ, ходьба и бег. - Развитие скоростно-силовых способностей. - Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию - Контроль прыжка в длину с места.
3 4	23.05		Прыжок в длину с места	1		- Строевые упражнения - ОРУ, ходьба и бег. - Развитие скоростно-силовых способностей. - Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию - Контроль прыжка в длину с места.