

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2021 № 1

Утверждена  
приказом от 01.09.2021 № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по предмету  
«Адаптивная физкультура»  
для обучающихся 4 класса  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 2)**

Составитель:  
учитель Д.С.Володин

2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Целью программы** занятий по адаптивной физической культуре в 4 классе является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи программы:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура».

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Адаптивная физкультура», который имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся класса. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

## **Нормативная база**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
3. Учебным планом;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
5. Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **Сведения о примерной программе**

Рабочая программа по составлена на основе Программы по для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2013г.).

## **Обоснование выбора программы**

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, примерной адаптированной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2); рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ, в полном объеме соответствует образовательным целям школы-интерната.

Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР).

## **Внесённые изменения**

Трудности, испытываемые детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) при изучении предмета «Адаптивная физкультура» обусловили необходимость внесения некоторых изменений в программу:

- выделено дополнительное время для изучения наиболее важных вопросов,
- ряд некоторых тем даны в ознакомительном плане: «Плавание», «Туризм», «Велосипедная подготовка»,
- отдельные темы упрощены: «Лыжная подготовка»,
- уделяется больше часов на повторение пройденного материала, отработку навыков по ряду тем.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни и дни здоровья.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому

важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

### **Место и роль учебного предмета**

Программа строится так, чтобы дать обучающимся представления о значении физической культуры в их личностном становлении.

Предмет «Адаптивная физкультура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 1–9 классах.

Распределение учебного времени по классам выглядит следующим образом:

- 1 класс – 66 часов (33 недели по 2 часа);
- 2 класс – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- 3 класс – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- 4 класс – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- 5б класс – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- 7 класс – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- 8 класс – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- 9 класс – 68 часов (34 недели по 2 часа).

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в основной школе выделяется в 4 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Основной формой учебного процесса является урок. В практике используются следующие типы урока:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок).

### **Технологии обучения:**

- традиционное обучение;
- лично – ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность;

- интерактивное обучение.

#### **Виды и формы контроля:**

- текущий контроль;
- контрольные нормативы.

#### **Планируемый уровень подготовки выпускников**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

#### **Личностные результаты:**

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка).

## Содержание рабочей программы

### *Плавание.*

#### **Основы знаний:**

Плавание как один из видов спорта. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.

#### **Коррекционные подвижные игры.**

*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. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *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, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### ***Лыжная подготовка.***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).  
Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

### ***Физическая подготовка.***

*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 корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно



двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе,

приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

## Учебно-тематический план

<b>Разделы физической культуры</b>	<b>4 класс</b>
Основы знаний	3
Гимнастика	22
Легкая атлетика	15
Подвижные игры	22
Лыжная подготовка	6
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

### Требования к уровню подготовки обучающихся (выпускников)

В соответствии с требованиями Стандарта оценка образовательных достижений обучающихся 4 класса по предмету «Адаптивная физкультура» определяет двумя уровнями овладения личностных и предметных результатов:

#### Личностные результаты:

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

#### Предметные результаты

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья и физического развития человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений;
- ходьба в различном темпе;
- представления о двигательных действиях.

## Литература и средства обучения

1. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2013г.).
2. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В .Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
9. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
10. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

11. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000

**Описание материально – технического обеспечения**

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

## Календарно – тематическое планирование

### I Четверть

Количество часов: 18

Материал: легкая атлетика-8, гимнастика-6 подвижные игры-4

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения		Методические указания
		план	факт	
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Травматизм во время занятий и его предупреждение. Стр. упр. Ходьба и бег. Комплекс утренней гимнастики.			Рассказать о технике безопасности. Указать на основные причины травматизма.
		3.09	3.09	
2	Стр. упр. Ходьба с чередованием с бегом. Общеразвивающие и корригирующие упр. Утренняя физзарядка. Тестирование в беге на 30м. Игра «Беговая лапта»	6.09	6.09	Осанка в строю. Ритм в беге.
3	Стр. упр. Ходьба с чередованием с бегом. Общеразвивающие и корригирующие упр. Бег с низкого старта. Прыжки в длину. Тестирование в прыжках. Игра «Беговая лапта»	10.09	10.09	Четкость в поворотах и ходьбе в ногу. Выполнение команд при низком старте. Сгибание ног в прыжках.
4	Стр. упр. Ходьба и бег до 3х минут. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Бег на скорость. Прыжки в длину. Метание. Тестирование в метании.	13.09	13.09	Отрабатывать бег с низкого старта, резкий толчок и сгибание ног в прыжках, технику метания.
5	Стр. упр. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Бег до 3х минут. Бег с низкого старта. Прыжки в длину «согнув	17.09	17.09	Расчет в строю, повороты в движении. Положение корпуса

	ноги». Метание мяча на дальность. Игра «Пустое место».			в беге и метании. Толчок в длину с планки.
6	Стр. упр. Ходьба с чередованием с бегом. Общеразвивающие и корригирующие упр. Метание мяча. Прыжки в высоту. Игра «Заяц без логова».	20.09	20.09	Развитие выносливости в беге. Махи ногами в прыжках и мягкое приземление.
7	Стр. упр. Основные движения рук, ног и туловища. Челночный бег. Прыжки в высоту «перешагиванием». Метание мяча на дальность.	24.09	24.09	Развитие выносливости в беге. Метание в коридоре. Прыжки с прямыми ногами в высоту.
8	Стр. упр. Общеразвивающие и корригирующие упр. Ходьба и бег до 3х мин.. Прыжки в длину и в высоту. Метание по движущейся мишени. Игра «Беговая лапта».	27.09	27.09	Отрабатывать технику прыжков и метания из-за спины.
9	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на развитие пространственной и временной дифференцировки. Упр. в равновесии. Эстафета с переноской предметов.	1.10	1.10	Точность в равновесии. Развитие ориентировки.
10	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на развитие ориентировки и точности движений. Упр. в равновесии. Игра-Невод.	4.10	4.10	Развитие быстроты ориентировки. Точность движений в равновесии.
11	Стр.упр. Упр. на осанку и дыхательные упр. Упр. на укрепление мышц пальцев и кистей рук. Опорный прыжок. Игра-Невод.	8.10	8.10	Ходьба змейкой и противоходом. Наскок на мостик и группировка в прыжке.
12	Стр.упр. Упр. на осанку и дыхательные упр. Упр. на укрепление мышц пальцев и кистей рук. Упр. с мячами. Опорный прыжок. Игра-Картошка.	11.10	11.10	Выход на козла и соскок в полуприсед
13	Стр.упр. Упр. на укрепление мышц голеностопного сустава. Упр. в лазании и перелезании. Тест-подтягивание.	15.10	15.10	Развитие координации движения в лазании.

14	Стр.упр. Упр. на укрепление мышц голеностопного сустава. Упр. в лазании и перелезании. Лазание по канату в три приема.	18.10	18.10	Знакомство с техникой лазания по канату. Предупреждение травм в лазании.
15	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на расслабление после силовых упр и бег. Пионербол - правила. Передача и ловля мяча. Подача мяча.	22.10	22.10	Объяснение основных правил в игре.
16	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на расслабление после силовых упр и бег. Пионербол - правила. Передача и ловля мяча. Подача мяча.	25.10	25.10	Игра у сетки. Правила передачи мяча. Ошибки в игре.
17	Стр.упр. Упр. с обручем. Пионербол- правила игры. Передача и ловля мяча. Подача мяча. Учебная игра.	29.10	29.10	Правила перехода по площадке. Тактика игры.
18	Стр.упр. Упр. с обручем. Пионербол- правила игры. Передача и ловля мяча. Подача мяча. Учебная игра.			Тактика игры.



## II Четверть

Количество часов: 14

Материал: гимнастика-8, подвижные игры-6

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения		Методические указания
		план	факт	
1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ и корригирующие упр. Лазание и перелезание. Эстафеты.	план	факт	Правила поведения на уроках гимнастикой.
		15.11	15.11	
2	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Лазание и перелезание. Упр. в равновесии. Эстафеты.	19.11	19.11	Устойчивость в равновесии. Хват каната.
3	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на укрепление мышц рук и ног. Опорный прыжок.	22.11	22.11	Наскок на мост и выход на козла.
4	Стр.упр. Упр. с гимнастическими палками. Упр. на укрепление мышц рук и ног. Опорный прыжок.	26.11	26.11	Наскок на мост-выход на козла-соскок в стойку.
5	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление мышц туловища. Упр. в равновесии. Лазание и перелезание.	29.11	29.11	Устойчивость и точность в упр. в равновесии.
6	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Упр. на укрепление мышц туловища. Лазание и перелезание. Равновесие на низком бревне.	3.12	3.12	«Ласточка» в равновесии.
7	Стр.упр. Упр. с малым обручем. Упр. на развитие точности движений. Переноска и передача предметов. Опорный прыжок.	6.12	6.12	Группировка в опорном прыжке. Соскок прогнувшись.
8	Стр.упр. Упр. с малым обручем. Упр. на развитие точности	10.12	10.12	Выход в упор на козла и соскок

	движений. Переноска и передача предметов. Опорный прыжок.			прогнувшись.
9	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. на укрепление мышц рук. Подвижные игры и эстафеты.	13.12	13.12	Развитие ориентировки и быстроты в играх.
10	Стр.упр. ОРУ и корригирующие упр. Упр. на укрепление мышц рук. Подвижные игры и эстафеты.	17.12	17.12	Развитие быстроты и ловкости в играх.
11	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	20.12	20.12	Приемы и передачи мяча в играх и эстафетах.
12	Стр.упр. Упр. с большими мячами. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	24.12	24.12	Приемы и передачи мяча в играх и эстафетах.
13	Стр.упр. Упр. для голеностопного сустава и стоп. Элементы игры в пионербол.	27.12	27.12	Правила игры и ведение счета.
14	Стр.упр. Упр. для голеностопного сустава и стоп. Элементы игры в пионербол.			Правила игры и ведение счета. Подведение итогов за четверть