

**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РАДУЖНИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Извлечение из адаптированной
основной общеобразовательной
программы, с изменениями,
утвержденными приказом
от 30.08.2024 № 344

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура.
Подвижные игры»**

(для 8 класса)

утверждена приказом от 27.03.2023 № 105
(с изменениями от 30.08.2024 № 344)

Составитель: Брехер Т.Ю.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Радужный
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (5-9 классы) ФГОС, вариант 1 (далее АООП УО 5-9 классы ФГОС (вариант 1), утвержденной приказом от 27.03.2023 № 105 «Об итогах педагогического совета» с изменениями от 30.08.2024 приказ № 344 «О внесении изменений в адаптированные основные общеобразовательные»; адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее АООП НОДА УО 5-9 классы ФГОС (вариант 1), утвержденной приказом от 27.03.2023 № 105 «Об итогах педагогического совета» с изменениями от 30.08.2024, приказ № 344 «О внесении изменений в адаптированные основные общеобразовательные программы»).

АООП УО 5-9 классы ФГОС (вариант 1) и АООП НОДА УО 5-9 классы ФГОС (вариант 1) адресованы обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

АООП УО 5-9 классы ФГОС (вариант 1) и АООП НОДА УО 5-9 классы ФГОС (вариант 1), определяют цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры».

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, посредством подвижных игр разных народов.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- приобретение знаний об играх народов мира, о традициях, истории и культуре различных народов;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности обучающихся.
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привитие обучающимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Материально-техническое оснащение учебного предмета включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- инвентарь для подвижных и спортивных игр: маты, оздоровительные дорожки, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца
- специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры и т.д.
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, столы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Программный материал состоит из следующих разделов: «Бессюжетные игры», «Игры-забавы», «Эстафетные игры», «Военно-спортивные игры»

Теоретический материал

Основы истории развития физической культуры; правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта. История развития игр в России и в мире. Правила судейства в изучаемых подвижных играх. Правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр, профилактику травматизма.

Раздел «Бессюжетные игры»

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Использование простых движений с использованием различных предметов: бег, ловля, прятание («Быстрые и меткие», «Чешская прыгалка»)

Раздел «Игры-забавы»

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Обучающимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бег в мешке, выполнение движений с закрытыми глазами).

Раздел «Эстафетные игры»

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Подвижные игры командного характера с правилами. («Барон Мюнхгаузен», «Смена мячей»)

Раздел «Военно-спортивные игры»

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Военно-спортивные с наличием элементов героики и боевой романтики («Поиски флага», «Снять часового», «Переноска «пострадавших»)

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Теоретический материал	В процессе обучения	
2	Бессюжетные игры	9	
3	Игры-забавы	7	
4	Эстафетные игры	9	
5	Военно-спортивные игры	9	
	Итого	34	

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

–

Предметные:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">– представление о правилах игры;– представление об основных приемах техники игры;– выполнение простейших индивидуальных, групповых и командных тактических действий;– соблюдение элементарных правил личной гигиены, техники безопасности при проведении подвижных игр;– умение пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием	<ul style="list-style-type: none">– знать правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;– соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;– соблюдение правил личной гигиены, техники безопасности при проведении подвижных игр;– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами;– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

Система оценки достижений

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

Отметка «5» выставляется за выполнение упражнения без ошибок или с мелкими ошибками, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Отметка «3» выставляется, если допущено больше одной значительной ошибки и несколько мелких или если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Отметка «2» - не ставится.

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Бессюжетные игры– 9 часов					
1	Основы истории развития физической культуры. Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми	1	Прохождение инструктажа по охране труда во время занятий подвижными играми. Основы истории развития физической культуры, как и когда зародилась. Выполнение общеразвивающих упражнений	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют общеразвивающие упражнения	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют общеразвивающие упражнения
2	Развитие координационных способностей. Подвижные игры-ловушки	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ходьба с препятствием. Наклоны и приседания. Знакомство с играми-ловушками	Выполняют комплекс утренней гимнастики. Выполняют ходьбу с 3-4 препятствиями, наклоны и приседания 2-4 повторений. Знакомятся с играми-ловушками	Выполняют комплекс утренней гимнастики. Выполняют ходьбу с 5-6 препятствиями, наклоны и приседания 4-6 повторений. Знакомятся с играми-ловушками
3	Упражнения на развитие временных и силовых параметров движений. Подвижные игры-перебежки	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ходьба с препятствием. Наклоны и приседания. Знакомство с играми-перебежками	Выполняют комплекс утренней гимнастики. Выполняют ходьбу с 3-4 препятствиями, наклоны и приседания 2-4 повторений. Знакомятся с играми-перебежками	Выполняют комплекс утренней гимнастики. Выполняют ходьбу с 5-6 препятствиями, наклоны и приседания 4-6 повторений. Знакомятся с играми-перебежками
4	Развитие быстроты и точности реагирования на сигналы. Подвижные игры - салки		Выполнение бега и ускорений с реагированием сигналов. Комплекс общеразвивающих упражнений. Знакомство с	Выполняют бег и ускорения с реагированием сигналов (1-2 повторения), комплекс общеразвивающих	Выполняют бег и ускорения с реагированием сигналов (3-4 повторения), комплекс общеразвивающих

			играми-салками	упражнений. Знакомятся с играми-салками	упражнений. Знакомятся с играми-салками
5	Правила подвижных игр. Движения с использованием различных предметов	1	Выполнение упражнений на профилактику нарушения осанки. Бег с перемещением предметов: мячей, конусов, обручей. Разучивание правил игр-перебежек, игр-ловушек	Выполняют упражнения на профилактику нарушения осанки, ходьбу с перемещением предметов: мячей, конусов, обручей. Разучивают правила игр-перебежек, игр-ловушек	Выполняют упражнения на профилактику нарушения осанки, бег с перемещением предметов: мячей, конусов, обручей. Разучивают правила игр-перебежек, игр-ловушек
6	Простые движения: бег, ловля, прятание. Игра «Быстрые и меткие»	1	Выполнение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия. Выполнение бега, ловли, прятания. Знакомство с игрой «Быстрые и меткие»	Выполняют комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Выполняют ходьбу, ловлю, прятания. Знакомятся с игрой «Быстрые и меткие»	Выполняют комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Выполняют бег, ловлю, прятания. Знакомятся с игрой «Быстрые и меткие»
7	Простые движения: бег, ловля, прятание. Игра «Быстрые и меткие»	1	Выполнение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия. Выполнение бега, ловли, прятания. Изучение правил игры «Быстрые и меткие»	Выполняют комплекс упражнений на профилактику плоскостопия с помощью учителя. Выполняют ходьбу, ловлю, прятания. Слушают правила игры «Быстрые и меткие»	Выполняют комплекс упражнений на профилактику плоскостопия самостоятельно. Выполняют бег, ловлю, прятания. Изучают правила игры «Быстрые и меткие»
8	Простые движения: бег, ловля, прятание. Игра «Чешская прыгалка»	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики (8-10 упражнений). Выполнение бега, ловли, прятания предметов. Знакомство с игрой «Чешская прыгалка»	Выполняют комплекс утренней гимнастики (6-8 упражнений). Выполняют бег, ловлю. Знакомятся с игрой «Чешская прыгалка»	Выполняют комплекс утренней гимнастики 8-10 упражнений). Выполняют бег, ловлю, прятание предметов. Знакомятся с игрой «Чешская прыгалка»
9	Простые движения: бег, ловля, прятание. Игра «Чешская прыгалка»	1	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение бега, ловли, прятания. Изучение правил игры «Чешская прыгалка»	Выполняют прыжки на двух, одной ноге на месте, бег по прямой. Слушают правила игры «Чешская прыгалка»	Выполняют прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед, бег по прямой, «змейкой». Изучают правила игры «Чешская прыгалка»
Игры-забавы-7 часов					

10	Основные приемы техники игры в различных видах спорта.	1	Знакомство с основными приемами техники игр в баскетболе, волейболе, легкой атлетике. Освоение техники приемов и передач мяча различными способами	Знакомятся с основными приемами техники игр в баскетболе, волейболе, легкой атлетике. Осваивают приемы и передачи мяча двумя руками от груди	Знакомятся с основными приемами техники игр в баскетболе, волейболе, легкой атлетике. Осваивают приемы и передачи мяча одной и двумя руками различными способами
11	Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми.	1	Прохождение инструктажа по охране труда во время занятий подвижными играми. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости (наклоны, махи, выпады)	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют упражнения (наклоны, махи, выпады) с показом учителя	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют упражнения (наклоны, махи, выпады) самостоятельно
12	Развитие скорости движения. Понятие: игры-забавы	1	Выполнение ускорений. Понятия значений: «Старт», «Финиш». Ознакомление с играми-забавами	Выполняют ускорения (1-2 повторения). Смотрят показ учителем выполнение старта и финиша. Знакомятся с играми-забавами.	Выполняют ускорения (2-3 повторения). Выполняют старт и финиш самостоятельно. Знакомятся с играми-забавами.
13	Двигательные задания. Понятие: аттракционы	1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение заданий: бег с предметами, прыжки на месте и с продвижением вперед, ползание. Знакомство с понятием «Аттракционы». Прохождение детских лабиринтов	Выполняют комплекс ОРУ, бег, прыжки и ползания с показом учителя. Проходят лабиринт со страховкой учителя	Выполняют комплекс ОРУ, бег, прыжки и ползания самостоятельно. Проходят лабиринт со страховкой учителя
14	Развитие координации. Выполнение движений с закрытыми глазами	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте с закрытыми глазами. Игры на внимание	Выполняют упражнения на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте с открытыми глазами. Выполняют игры на внимание с показом учителя	Выполняют упражнения на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте с закрытыми глазами. Выполняют игры на внимание самостоятельно

15	Игры, направленные на развитие координации и внимания. «Бег в мешке»	1	Выполнение дыхательных упражнений при различной интенсивности. Многоскоки. Освоение игры «Бег в мешке»	Выполняют дыхательные, прыжковые упражнения (до 10 раз). Осваивают игру «Бег в мешке»	Выполняют дыхательные, прыжковые упражнения (до 20 раз). Демонстрируют игру «Бег в мешке»
16	Игры, направленные на развитие координации и внимания. «Бег в мешке»	1	Выполнение дыхательных упражнений при различной интенсивности. Многоскоки. Освоение игры «Бег в мешке»	Выполняют дыхательные, прыжковые упражнения (до 10 раз). Осваивают игру «Бег в мешке»	Выполняют дыхательные, прыжковые упражнения (до 20 раз). Демонстрируют игру «Бег в мешке»
Эстафетные игры -9 часов					
17	История развития игр в России и в мире.	1	Выполнение дыхательных упражнений. Знакомство с российскими и зарубежными играми: Лапта, Городки, Вышибалы, Тетрис	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Знакомятся с историей развития игр.	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Знакомятся с историей развития игр.
18	Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми.	1	Прохождение инструктажа по охране труда во время занятий подвижными играми. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости (наклоны, махи, выпады)	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют упражнения (наклоны, махи, выпады) с показом учителя	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют упражнения (наклоны, махи, выпады) самостоятельно
19	Игра на умение ориентироваться в пространстве «Повтори за мной»	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Бег с изменением направления движений. Освоение игры «Повтори за мной»	Выполняют комплекс утренней гимнастики с показом учителя, бег с чередованием ходьбы по прямой. Осваивают игру «Повтори за мной»	Выполняют комплекс утренней гимнастики самостоятельно, бег с изменением направления движений. Демонстрируют игру «Повтори за мной»

20	Развитие ловкости. Игра «Точно в цель»	1	Выполнение упражнений на улучшение координации и скорости реакций. Освоение игры «Точно в цель». Правила игры	Выполняют упражнения на улучшение координации и скорости реакций с показом учителя. Осваивают игру «Точно в цель». Слушают правила игры	Выполняют упражнения на улучшение координации и скорости реакций с показом учителя. Осваивают игру «Точно в цель». Слушают и применяют правила игры
21	Развитие памяти и внимания. Игра «Говорящий мяч»	1	Выполнение упражнений на развитие памяти и внимания. Запоминание расположения предметов на площадке. Правила игры «Говорящий мяч»	Выполняют упражнения на развитие памяти и внимания с помощью. Запоминают расположение предмета на площадке. Запоминают правила игры «Говорящий мяч»	Выполняют упражнения на развитие памяти и внимания с помощью. Запоминают расположение нескольких предметов на площадке. Запоминают и применяют правила игры «Говорящий мяч»
22	Правила судейства. Игра «Смена мячей»		Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Основные правила судейства подвижных игр. Проведение игры «Смена мячей»	Выполняют комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия с помощью. Изучают правила судейства подвижных игр. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками.	Выполняют комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия с помощью. Изучают и демонстрируют судейство подвижных игр. Проводят игру «Смена мячей»
23	Правила судейства. Игра «Смена мячей»		Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Основные правила судейства подвижных игр. Проведение игры «Смена мячей»	Выполняют комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия с помощью. Изучают правила судейства подвижных игр. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками.	Выполняют комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия с помощью. Изучают и демонстрируют судейство подвижных игр. Проводят игру «Смена мячей»
24	Подвижные игры командного характера «Барон Мюнхгаузен»		Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение игр командного характера. Проведение игры «Барон Мюнхгаузен»	Выполняют комплекс ОРУ. Знакомятся с игрой командного характера «Барон Мюнхгаузен»	Выполняют комплекс ОРУ. Знакомятся с игрой командного характера «Барон Мюнхгаузен»

25	Подвижные игры командного характера «Барон Мюнхгаузен»		Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение игр командного характера. Проведение игры «Барон Мюнхгаузен»	Выполняют комплекс ОРУ. Знакомятся с игрой командного характера «Барон Мюнхгаузен»	Выполняют комплекс ОРУ. Знакомятся с игрой командного характера «Барон Мюнхгаузен»
Военно-спортивные игры -9 часов					
26	Правила личной гигиены		Что включают в себя основные правила личной гигиены. Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.	Знакомятся с основными правилами личной гигиены. Выполняют упражнения на расслабление мышц и связок с показом учителя.	Знакомятся с основными правилами личной гигиены. Выполняют упражнения на расслабление мышц и связок, элементов самомассажа с показом учителя.
27	Инструктаж по охране труда во время занятий. Развитие силы, ловкости.		Прохождение инструктажа по охране труда во время занятий подвижными играми. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и ловкости	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют упражнения (наклоны, махи, выпады) с показом учителя	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях подвижными играми. Выполняют упражнения (приседания, прыжки, выпады) самостоятельно
28	Правила безопасности на профилактику травматизма. Развитие координации		Оказание первой медицинской помощи во время занятий подвижными играми. Ходьба и бег с изменением направления движений. Метания в цель с разных расстояний.	Смотрят как выполняется первая помощь пострадавшему при ушибах и ссадинах. Выполняют метания малого мяча с близких расстояний.	Смотрят и демонстрируют как выполняется первая помощь пострадавшему при ушибах и ссадинах. Выполняют метания малого мяча с близких и средних дистанций.
29	Развитие силы, ловкости. Игра «Поиски флага»		Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости. Прыжки через скакалку, невысокие препятствия. Освоение игры «Поиски флага»	Выполняют упражнения с умеренной интенсивностью. Прыгают через скакалку до 10 раз. Смотрят игру «Поиски флага»	Выполняют упражнения с умеренной интенсивностью. Прыгают через скакалку до 20 раз. Смотрят и демонстрируют игру «Поиски флага»
30	Развитие силы, ловкости. Игра «Поиски флага»		Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости. Прыжки через скакалку, невысокие препятствия.	Выполняют упражнения с умеренной интенсивностью. Прыгают через скакалку до 10 раз. Смотрят игру	Выполняют упражнения с умеренной интенсивностью. Прыгают через скакалку до 20 раз. Смотрят и

			Освоение игры «Поиски флага»	«Поиски флага»	демонстрируют игру «Поиски флага»
31	Развитие физических способностей. Игра «Снять часового»		Развитие кардионагрузки (5ти минутный бег, ходьба, упражнения на дыхание). Выполнение упражнений на развитие гибкости. Освоение игры «Снять часового»	Выполняют бег (до 3 минут), ходьбу и дыхательные упражнения с показом учителя. Изучают игру «Снять часового»	Выполняют бег (до 5 минут), ходьбу и дыхательные упражнения самостоятельно. Изучают и демонстрируют игру «Снять часового»
32	Развитие физических способностей. Игра «Снять часового»		Развитие кардионагрузки (5ти минутный бег, ходьба, упражнения на дыхание). Выполнение упражнений на развитие гибкости. Освоение игры «Снять часового»	Выполняют бег (до 3 минут), ходьбу и дыхательные упражнения с показом учителя. Изучают игру «Снять часового»	Выполняют бег (до 5 минут), ходьбу и дыхательные упражнения самостоятельно. Изучают и демонстрируют игру «Снять часового»
33	Развитие внимания. Игра «Переноска пострадавших»		Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания. Знакомство с правилами игры «Переноска пострадавших»	Выполняют комплекс упражнений на развитие внимания с показом учителя. Знакомятся с правилами игры «Переноска пострадавшего»	Выполняют комплекс упражнений на развитие внимания самостоятельно. Знакомятся и демонстрируют правила игры «Переноска пострадавшего»
34	Развитие координационных способностей. Игра «Переноска пострадавших»		Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания. Освоение игры «Переноска пострадавших»	Выполняют комплекс упражнений на развитие внимания с показом учителя. Знакомятся с правилами игры «Переноска пострадавшего»	Выполняют комплекс упражнений на развитие внимания самостоятельно. Знакомятся и демонстрируют правила игры «Переноска пострадавшего»