Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего
образования обучающихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.1)

Рабочая программа учебного предмета
«физическая культура»
базовый уровень
4 класс
для детей – инвалидов
с НОДА (вариант 6.1)
обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования

2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка…….. 3
2. Планируемые результаты…….. 7
3. Содержание программы……. 8
4. Календарно-тематическое планирование…… 11
5. Учебно-тематический план……... 14
5. Перечень информационно-методического обеспечения…… 16
6. Приложение…… 17

Пояснительная записка

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:
1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.
В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.
Формами подведения итогов реализации программы являются:
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта,

навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки

дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму

сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

-подачи и передачи мяча в пионерболе;

- отбивание мяча кулаком,

- метание мяча на дальность и меткость и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	темы	Количество часов по программе		Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
		Теория	Практика			
Раздел 1. Введение						
1	1.1. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.			Теоретические основы В процессе уроков		
Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук						
2	2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. 2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног. 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	-	**30** 5 5 5 15	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями.		
3	Дыхательные упражнения.	-	**5**	Дыхательные упражнения и релаксация		
4	Упражнения на координацию		**5**	Упражнения на равновесие и меткость		
5	Упражнения на мышцы брюшного пресса		**10**	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		

6	Упражнения на гибкость		**8**	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок		
7	Элементы спортивных игр - футбол; -пионербол.	-	**10** 5 5	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами		
ВСЕГО **68 ч**						

Перечень информационно-методического обеспечения

Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
5. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
6. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
7. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
10. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

Приложение

Оборудование:

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гимнастические коврики
4. Малый мяч
5. Фитбол (гимнастический мяч)
6. Набивные мячи (1, 2 кг)

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

КТП, 4 класс

	Тема урока
1	Из истории развития физической культуры в России
2	Из истории развития национальных видов спорта
3	Самостоятельная физическая подготовка
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела
9	Закаливание организма
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений
11	Акробатическая комбинация
12	Акробатическая комбинация
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
15	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку
16	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку
17	Обучение опорному прыжку
18	Обучение опорному прыжку
19	Упражнения на гимнастической перекладине
20	Упражнения на гимнастической перекладине
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания
27	Беговые упражнения
28	Беговые упражнения
29	Метание малого мяча на дальность
30	Метание малого мяча на дальность
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона

41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»
51	Упражнения из игры волейбол
52	Упражнения из игры волейбол
53	Упражнения из игры баскетбол
54	Упражнения из игры баскетбол
55	Упражнения из игры баскетбол
56	Упражнения из игры баскетбол
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подводящие упражнения
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подводящие упражнения
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры