

Часть содержательного раздела ООП ООО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Специальная медицинская группа - Б»**

для обучающихся 5-8 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Братск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа» для обучающихся 5-8 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МБОУ «Лицей №1» в соответствии с ФГОС ООО и с учетом рабочей программы воспитания.

- **Целью программы** является вовлечение в систему физического воспитания, создание комфортных условий для обучения физической культуре учащихся с ослабленным здоровьем, осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учётом особенностей развития и состояния здоровья данной категории обучающихся.
- Содержание настоящей программы ориентируется на решение **следующих задач:**
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям;
- улучшение показателей основы физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, режима дня, полноценного рационального питания.

Программой отводится на изучение 102 часа, 3 часа в неделю;

Срок реализации программы: 1 год

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий коррекционной и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Гигиенические основы питания

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Занятия индивидуальной физической подготовкой, коррекционной и оздоровительной гимнастикой по планам (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Оздоровительная и коррекционная гимнастика***

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с гимнастической палкой: комплекс общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя и лежа.

Упражнения с малым мячом: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями;

Упражнения с роллом: прокатывания различных частей тела с помощью проксов.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из адаптивной физической культуры: комплексы упражнений, разрабатываемые с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Комплексы упражнений: по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами,

на локальное развитие мышц туловища,

на развитие координации статического и динамического равновесия;

комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении);

комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

*Гимнастика Пилатес*: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и дыхательных упражнений (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

### **Физическая подготовка**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические комбинации*: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

#### ***Легкая атлетика***

бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м);

### ***Спортивные игры***

(бадминтон, волейбол) — технико-тактические действия с мячом (воланом) и без мяча (волана), игра по упрощенным правилам;

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

### ***Лыжная подготовка***

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты освоения** программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

### **Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

### **Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

### **Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

### **Эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в

интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

### **Экологического воспитания:**

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

### **Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

### **Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:**

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей,

планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха

**Метапредметные результаты** освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

**1) базовые логические действия:**

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

**2) базовые исследовательские действия:**

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

**3) работа с информацией:**

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает

сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

**1) общение:**

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения);

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

**2) совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

**1) самоорганизация:**

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

**2) самоконтроль:**

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;



оценивать соответствие результата цели и условиям;

**3) эмоциональный интеллект:**

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

**4) принятие себя и других:**

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

## **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, с учетом индивидуальных возможностей и особенностью организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня;

проводить занятия с упражнениями по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц, комплексы упражнений на развитие мышц корпуса, на развитие статического и динамического равновесия;

проводить разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- бадминтон (использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем курса                                                                                                                                       | Количес<br>тво<br>часов | Форма<br>проведения<br>занятий | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательн<br>ые ресурсы                                                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Основы знаний о физической культуре – в течении урока                                                                                                                   | 2                       | Беседы,<br>презентация         | Издательство<br>«Просвещени<br>е»<br><a href="http://www.prosv.ru">www.prosv.ru</a><br>Портал<br>«Российская<br>электронная<br>школа»<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности                                                                                                                       | 2                       | практическо<br>е занятие       |                                                                                                                                                                                                  |
| 3        | Физическое совершенствование<br>- Оздоровительная и корригирующая гимнастика                                                                                            | 42                      | практическо<br>е занятие       |                                                                                                                                                                                                  |
| 4        | Физическая подготовка<br>- Гимнастика с основами акробатики – 8 часов<br>- Легкая атлетика – 18 часов<br>- спортивные игры - 18 часов<br>- Лыжная подготовка – 12 часов | 56                      | практическо<br>е занятие       |                                                                                                                                                                                                  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № занятия | Название раздела (темы)                                                                                                                          | Количество часов |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1         | Соблюдение безопасности на занятиях специальной физической культурой. Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Тест осанки. | 1                |
| 2         | Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м/                                                                                                               | 1                |
| 3         | Техника выполнения упражнения «Наклон с мячом»                                                                                                   | 1                |
| 4         | Оздоровительная ходьба                                                                                                                           | 1                |
| 5         | Техника выполнения упражнения «Кошка, собака - баланс».                                                                                          | 1                |
| 6         | Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/                                                                                                             | 1                |
| 7         | Техника выполнения упражнения «Скольжение по полу».                                                                                              | 1                |
| 8         | Метание малого мяча на дальность                                                                                                                 | 1                |
| 9         | Техника выполнения упражнения «Треугольник»                                                                                                      | 1                |
| 10        | Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/                                                                                                             | 1                |
| 11        | Техника выполнения упражнения «Шпагат».                                                                                                          | 1                |
| 12        | Комплекс корригирующих упражнений № 1                                                                                                            | 1                |
| 13        | Корригирующая гимнастика с мячиками ежиками                                                                                                      | 1                |
| 14        | Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, хват ракетки                                                                                  | 1                |
| 15        | Подача волана                                                                                                                                    | 1                |
| 16        | Комплекс корригирующих упражнений № 1                                                                                                            | 1                |
| 17        | Передвижение                                                                                                                                     | 1                |
| 18        | Техника выполнения упражнения «Ходьба столиком».                                                                                                 | 1                |
| 19        | Передача волана в движении                                                                                                                       | 1                |
| 20        | Техника выполнения упражнения «Лодочка».                                                                                                         | 1                |
| 21        | Передача волана                                                                                                                                  | 1                |
| 22        | Техника выполнения упражнения «Плавание».                                                                                                        | 1                |
| 23        | Игра через сетку                                                                                                                                 | 1                |
| 24        | Техника выполнения упражнения «Достань предмет».                                                                                                 | 1                |
| 25        | Передача волана в движении                                                                                                                       | 1                |
| 26        | Техника выполнения упражнения «Стабилизация спины».                                                                                              | 1                |
| 27        | Одиночная, парная игра                                                                                                                           | 1                |
| 28        | Комплекс корригирующих упражнений № 2                                                                                                            | 1                |
| 29        | Одиночная, парная игра                                                                                                                           | 1                |
| 30        | Корригирующая гимнастика с мячиками ежиками                                                                                                      | 1                |
| 31        | Одиночная, парная игра                                                                                                                           | 1                |
| 32        | Комплекс корригирующих упражнений № 2                                                                                                            | 1                |
| 33        | Инструктаж по технике безопасности по пионерболу                                                                                                 | 1                |
| 34        | Техника выполнения упражнения «Велосипед».                                                                                                       | 1                |
| 35        | Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед                                                                                             | 1                |
| 36        | Техника выполнения упражнения «Собрать салфетки».                                                                                                | 1                |
| 37        | Сочетание способов перемещений / бег, остановки, повороты, прыжки вверх                                                                          | 1                |
| 38        | Техника выполнения упражнения «Стопы внутрь».                                                                                                    | 1                |
| 39        | Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх / в опорном положении                                                                             | 1                |
| 40        | Техника выполнения упражнения «Присед из позы W».                                                                                                | 1                |
| 41        | Приём и передача мяча через сетку.                                                                                                               | 1                |
| 42        | Комплекс корригирующих упражнений № 3                                                                                                            | 1                |

|    |                                                                                                                  |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 43 | Игровые подводящие упражнения. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.                     | 1 |
| 44 | Корректирующая гимнастика с мячиками ежиками                                                                     | 1 |
| 45 | Подачи мяча нижняя прямая                                                                                        | 1 |
| 46 | Комплекс корректирующих упражнений № 3                                                                           | 1 |
| 47 | Игра в пионербол с элементами волейбола – подача мяча снизу.                                                     | 1 |
| 48 | Корректирующая гимнастика с мячиками ежиками                                                                     | 1 |
| 49 | Соблюдение безопасности на занятиях специальной физической культурой. Физическая культура человека. Тест осанки. | 1 |
| 50 | Комплекс корректирующих упражнений № 3                                                                           | 1 |
| 51 | Игровые задания в парах, тройках с волейбольным мячом.                                                           | 1 |
| 52 | Комплекс корректирующих упражнений № 1                                                                           | 1 |
| 53 | Тестирование осанки.                                                                                             | 1 |
| 54 | Комплекс корректирующих упражнений № 2                                                                           | 1 |
| 55 | ТБ на занятиях двигательной активностью на улице. Первая помощь при обморожении.                                 | 1 |
| 56 | Прогулки на свежем воздухе.                                                                                      | 1 |
| 57 | Виды деятельности на улице.                                                                                      | 1 |
| 58 | Строение, перестроение. Слияние и разделение в движении. Перекаты.                                               | 1 |
| 59 | Ходьба в сочетании с бегом на улице.                                                                             | 1 |
| 60 | Зимние игры на улице.                                                                                            | 1 |
| 61 | Перестроения в движении. Упражнения в равновесии.                                                                | 1 |
| 62 | Ходьба в сочетании с бегом на улице.                                                                             | 1 |
| 63 | Зимние игры на улице.                                                                                            | 1 |
| 64 | Строевые упражнения. Стойка на лопатках.                                                                         | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 1-2 км.                                                                                    | 1 |
| 66 | Зимние игры на улице.                                                                                            | 1 |
| 67 | Упражнения в равновесии. Кувырок вперед.                                                                         | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 1-2 км.                                                                                    | 1 |
| 69 | Зимние игры на улице.                                                                                            | 1 |
| 70 | Комбинация из гимнастических элементов.                                                                          | 1 |
| 71 | Тестирование физической подготовленности (техника отжимания на коленях).                                         | 1 |
| 72 | Прохождение дистанции 1-2 км.                                                                                    | 1 |
| 73 | Зимние игры на улице.                                                                                            | 1 |
| 74 | Комплекс корректирующих упражнений № 1                                                                           | 1 |
| 75 | Комплекс корректирующих упражнений № 4                                                                           | 1 |
| 76 | Тестирование физической подготовленности.                                                                        | 1 |
| 77 | Комплекс корректирующих упражнений № 2                                                                           | 1 |
| 78 | Комплекс корректирующих упражнений № 4                                                                           | 1 |
| 79 | Комплекс корректирующих упражнений № 3                                                                           | 1 |
| 80 | Стойки и перемещения игроков, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.                       | 1 |
| 81 | Ловля и передача мяча. Подводящая игра «5передач».                                                               | 1 |
| 82 | Комплекс корректирующих упражнений № 4                                                                           | 1 |
| 83 | Ходьба в сочетании с бегом. Ускорения с изменением направления.                                                  | 1 |
| 84 | Бросок мяча. Подвижная игра «Снайпер».                                                                           | 1 |
| 85 | Комплекс корректирующих упражнений № 4                                                                           | 1 |
| 86 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Развитие координации движений.                                             | 1 |
| 87 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «перестрелка».                                                               | 1 |

|     |                                                                                                              |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 88  | Комплекс корригирующих упражнений № 4                                                                        | 1 |
| 89  | Игровые задания. Подвижная игра 3х3 по упрощенным правилам                                                   | 1 |
| 90  | Стойки и перемещения игроков, повороты и остановки. Подвижная игра на развитие координационных способностей. | 1 |
| 91  | Комплекс корригирующих упражнений № 4                                                                        | 1 |
| 92  | Игровые задания с баскетбольным мячом.                                                                       | 1 |
| 93  | Комплекс корригирующих упражнений № 2                                                                        | 1 |
| 94  | Подвижная игра 3х3 по упрощенным правилам                                                                    | 1 |
| 95  | Комплекс корригирующих упражнений № 3                                                                        | 1 |
| 96  | Низкий старт и стартовый разгон. Бег с переменной скоростью 500 м.                                           | 1 |
| 97  | Метание мяча на дальность с места.                                                                           | 1 |
| 98  | Комплекс корригирующих упражнений № 4                                                                        | 1 |
| 99  | Подвижные игры на свежем воздухе.                                                                            | 1 |
| 100 | Метание мяча на дальность с 3 шагов.                                                                         | 1 |
| 101 | Тестирование физической подготовленности.                                                                    | 1 |
| 102 | Подвижные игры на свежем воздухе.                                                                            | 1 |