



Министерство образования Иркутской области

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1 г.Черемхово»

Согласовано:
Заместитель директора по УР
С.А.Антонова
«30» августа 2023г.
С.А. Антонова /Антонова С.А./
Подпись ФИО

Утверждаю
Директор
ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Д.А. Субботина
«30» августа 2023г.
Д.А. Субботина Д. А. Субботина
Подпись ФИО



Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
Класс 5а

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями пункта 2.9.5 Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; Федеральной адаптированной основной

общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Рабочая программа (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 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» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися

Содержание программы по учебному предмету физическая культура для обучающихся 5 класса составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение обучающимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по физической культуре, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по адаптивной физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефрит т.д.)

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Программа по предмету адаптивная физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов, который готовит обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству обучающихся. Учитывая особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными результатами, в программе определены группы здоровья обучающихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

-освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

-положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимся знания и умения и готовность к их применению:

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-первоначальные представления о значении физической культуры для

физического развития, повышения работоспособности;

-вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

-умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;

-восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;

-проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;

-активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

-знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание

температурных норм для занятий;

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

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

-участие в подвижных играх со сверстниками; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);

-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

-несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

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

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед, сидя ноги вместе.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

Основные технологии, применяемые в учебном процессе на уроках физической культуры: здоровьесберегающая, игровая, информационно – коммуникационная, личностно – ориентированная, диалоговая, коррекционно – развивающая.

Формы организации учебной работы по физическому воспитанию: уроки физической культуры; физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы); внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции и соревнования); занятия физическими упражнениями дома.

Основные методы, используемые на уроках: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

Содержание обучения

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Физическая культура и спорт в России.

Гимнастика.

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

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

-ходьба: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий;

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

-прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами «согнув ноги», «перешагивание»).

-метание: метание малого мяча на дальность; метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

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

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Свободное катание.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

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

Практический материал

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

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

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

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

№ п/п	Спортивное оборудование	Количество
1	Шведская стенка	3

2	Тренажер для развития пресса	1
3	Многофункциональный тренажер	1
4	Велотренажер	1
5	Педальный тренажер	1
6	Тренажер «Беговая дорожка»	1
7	Тренажер «Эллипсоид»	1
8	Тренажер для рук и плеч	1
9	Тренажер для пальцев	1
10	Теннисный стол	3
11	Мост гимнастический подкидной	2
12	Скамейка гимнастическая	3
13	Мат гимнастический	7
14	Щит фанерный тренировочный	2
15	Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту	2
16	Стойки волейбольные на растяжках для зала	2
17	Перекладина гимнастическая пристенная	1
18	Кистевой эспандер для реабилитации	1
19	Брусья мужские массовые	1
20	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
21	Батут детский с ручками	2
22	Качели напольные	2
23	Козел гимнастический	2
24	Конь гимнастический	1
25	Мат складной гимнастический	5
26	Канат для лазания	2
27	Канат для перетягивания	1
28	Стойка для прыжков в высоту	1
	Спортивный инвентарь	
1	Мяч волейбольный	7
2	Мяч баскетбольный	6
3	Мяч футбольный	6
4	Скакалка	11
5	Обруч	10
6	Сетка волейбольная	1
7	Сетка для настольного тенниса	3
8	Ракетки для настольного тенниса	3
9	Теннисные шарики	30
10	Комбинированная силовая сетка	1
11	Мяч гимнастический тип 1	5
12	Мяч гимнастический тип 2	5

13	Кегли (набор из 6 шт.)	5
14	Мяч для большого тенниса	5
15	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
16	Модуль «Архитектор»	1

Тематическое планирование

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Дата	Программное содержание	Инд. работа	Личностные результаты	Предметные результаты
I четверть 16 часов							
Лёгкая атлетика -6 часов							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1		Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивные	-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); -первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

						оздоровительные мероприятия.	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1		Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1		Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1		Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Техника бега с низкого старта	1		Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
Спортивные игры – 10 часов							
7	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1		Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание			
8	Перемещение на площадке в пионерболе, приемы передача мяча двумя руками у стены и в парах	1		Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
9	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1		Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
10	Техника подачи мяча в пионерболе	1		Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
11	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1		Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на	II осн., II подг., III осн., III подг., IV		

				<p>площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p>	подг. группы здоровья		
12	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1		<p>Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших правил в баскетболе.</p> <p>Подвижная игра на броски и передачи мяча.</p>	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
13	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		<p>Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.</p> <p>Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> <p>Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p> <p>Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
14	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		<p>Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение</p>	II осн., II подг., III осн., III подг., IV		

				передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	подг. группы здоровья		
15	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		Осваивают упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
II четверть (Гимнастика-14 часов)							
17	Техника безопасности и правила поведения на	1		Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг., IV	-освоение социальной роли обучающегося, проявление	-вовлечение в систематические занятия физической культурой и

	занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.			согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	подг. группы здоровья	социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на	доступными видами спорта; -умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
18	Значение утренней гимнастики	1		Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	
19	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
20	Упражнения с сопротивлением	1		Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
21	Упражнения на	1		Выполнение ходьбы «змейкой»,	II осн., II		

	развитие ориентации в пространстве			«противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
22	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
23	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки ноги	1		Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или черезодну. Коррекционная игра	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки ноги	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
25	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической	1		Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг.		

	скамейке				группы здоровья		
26	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
27	Упражнения с гимнастическими палками	1		Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического кона и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, кона в ширину	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
29	Упражнения со скакалками	1		Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
30	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	1		Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы		

	точности движений			без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	здоровья		
III четверть (лыжная подготовка-16 часа)							
31	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1		Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);	-восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом.
32	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	
33	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

34	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
35	Одновременный бесшажный ход	1		Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
36	Одновременный бесшажный ход	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
37	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
38	Поворот махом на месте	1		Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
39	Поворот махом на месте	1		Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с	II осн., II подг., III		

				палками	осн. группы здоровья		
40	Одновременный двухшажный ход	1		Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
41	Одновременный двухшажный ход	1		хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
42	Повороты переступанием в движении	1		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
43	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
44	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		Прохождение дистанции на лыжах за урок	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		

45	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1			II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
46	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
Спортивные игры-6 часа							
47	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1		Инструктаж потехнике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
48	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после	1		Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

	перемещения			площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах			
49	Нижняя прямая подача	1		<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		
50	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		
51	Настольный теннис. Правила соревнований.	1		<p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.</p> <p>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.</p> <p>Ознакомление с основной стойкой теннисиста.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		

				мяча ракеткой.			
	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки			Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1		Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
IV четверть (Легкая атлетика-16 часов)							
53	Бег на короткую дистанцию	1		Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча впол на дальность отскока	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение	-проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты; -активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).
54	Бег на короткую дистанцию	1					
55	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1		Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
56	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1					
57	Прыжок в длину с	1		Выполнение бега 60 м с	II осн., II		

	полного разбега			ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	
58	Прыжок в длину с полного разбега	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
59	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1					
61	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
62	Метание теннисного	1		Выполнение упражнений в	II осн., II		

	мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м			подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
63	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1		Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
65	Эстафета 4*30 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
66	Эстафета 4*30 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
67	Кроссовый бег до 500 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		

68	Кроссовый бег до 500 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
----	------------------------	---	--	--	--	--	--