

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
« 31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по
УВР
Кинс О.А.
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 88-01 от
« 01» сентября 2023 г.

Рабочая программа учителя

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для учащихся 3 «а» класса на основе ФАООП

учитель: Солопова Вероника Денисовна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

1. Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых

команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала по классам (условно)**

Класс	Разделы программы					Всего часов
	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Лыжная и конькобежная подготовка	Игры	
2	5	28	25	4	40	102

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения в шеренгу, колонну, через середину в колонну по два, по три. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно».

Повороты по ориентирам, расчет по порядку, поворот на месте.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Комплекс утренней гимнастики; дыхание; основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами. с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; набивной мяч (1кг); флажками; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки; седы на полу, группировка, лежа на спине, упор, стоя на коленях, перекаты в группировке вправо-влево, упор, лежа, упор прогнувшись; упражнения – лежа спине, на боку, на животе; стойка на лопатках с помощью; комплексы физкультминуток. Висы: лежа на низкой перекладине; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине. Упоры: вскок

в упор на руки на низкой перекладине, упражнения в переноске груза (гимнастической палки, набивного мяча различными способами).

Равновесие. различная ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках (мяч, гимнастическая палка). Равновесие на гимнастической скамейке, бревне низком, повороты кругом переступанием, вставание на колено; ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну с доставанием предмета (кубик, кегля, палка, мяч), в приседе и с наклоном. Принятие и. п. с закрытыми глазами по инструкции учителя.

Лазание. по гимнастической стенке: передвижение вправо-влево приставным шагом, лазанье вверх-вниз с различной постановкой рук, одноименным способом с одноименной перестановкой руки и ноги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 30-45 градусов) с опорой на руки, лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх-вниз с опорой на стопы и кисти рук. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через предметы.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном

направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Медленный бег. Быстрый бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег с заданием; на месте с высоким подниманием бедра; с выбрасыванием прямых ног; на носках с преодолением простейших препятствий; бег на 30 метров; бег с изменением направления; бег в шеренгах; бег до 2-ух минут медленный; челночный бег. На месте 5-8 секунд (несколько серий); кроссовый бег на 300 и 500 метров, Бег по прямой с ускорением. Специальные беговые задания на месте и в движении. Челночный бег. Высокий старт. Повторный бег с высокого старта на отрезках до 20 метров.

Прыжки. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжок в длину с наибольшего разбега на дальность. Прыжки с одной ноги на другую ногу с продвижением (многоскоки); многоскоки с места («пятискок»). Прыжок в длину с пяти шагов, толчком одной ноги, способом «согнув ноги» без учета места отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега (с 3-х шагов) способом «согнув ноги». Прыжок с длину с места толчком двух ног. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с

места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Имитация спуска, поворотов, торможения на лыжах.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения.

Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал.

Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста. Упражнения с теннисным мячом. Хват ракетки. Удержание мяча на ракетке на месте и в движении. Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой. Специальные упражнения у теннисного стола без ракетки. Простейшая подача мяча слева у теннисного стола. Различные удары по мячу. Разучивание наката слева. Толчок справа и слева. Игра у теннисного стола между собой. Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация, игра рукой слева и справа на одной половине стола). Броски волейбольного мяча одной рукой. Броски и ловля волейбольного мяча в парах и тройках через волейбольную сетку. Броски и ловля волейбольного мяча (на уровне груди, в парах). Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача). Стойка баскетболиста. Стойка игрока, перемещения игрока в стойке. Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди (а также в парах). Броски по кольцу снизу. Передачи и ловля мяча в парах после перемещения. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара. Правила игры бочче. Тактические приемы. Ведение счета учащимися. Вбрасывание в игре бочче. Броски. Одиночная игра бочче. («У медведя во бору», «День и ночь», «Два сигнала», «Подвижная цель», «Прыжки по полоскам», «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Кот и воробушки», «К своим флажкам», «Салки маршем», «Пятнашки на перемещение», «Гонка мячей», «Передал – садись», «Мяч в центр», «Совушка», «Зайчики», «Квадратас», «Выбивалы», «Охотники и утки», «Невод», Эстафеты).

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII 1-4 классы. /Под ред. В.В.Воронковой. (Москва, «Просвещение», 2008).

2. Гербова Г.И. «Азбука здоровья». Программа специальной коррекционной школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классы. (СПб, «Образование, 1994).

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
3 класс
на 2023-2024 учебный год**

№	Тема	Содержание	Обратная связь
1 четверть			
Знания о физической культуре. Гимнастика. Легкая атлетика. Игры.			
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Построение и перестроения.	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Построение: в шеренгу, в колонну.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.
2	Комплекс упражнений гимнастики.	Комплекс упражнений утренней гимнастики (разучить). Корректирующие упражнения (на дыхание). Игры: «У медведя во бору», «Запрещенное движение».	Активизация внимания. Дифференцировка усилий при выполнении различных упражнений на определенные группы мышц. Ориентировка в пространстве. Развитие СС и дыхательной систем.
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места толчком двух ног; Упражнения на укрепление мышц ног.	Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
4	Ходьба. Броски набивного мяча.	Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу и исходного положения – стоя ноги врозь; упражнения на укрепление мышц пресса.	Дифференцировка усилий в броске. Согласованность движений рук и ног. Укрепление брюшного пресса. Концентрация внимания.
5	Ходьба. Бег.	Ходьба с различными положениями рук. Бег на месте 5 – 8 секунд (несколько серий). Бег по прямой с ускорением.	Согласованность движений рук. Активизация психических процессов. Дифференцировка усилий в беге. Укрепление мышц ног.

6	Специальные беговые задания на месте.	Специальные беговые задания на месте: бег с высоким подниманием бедра, с выбросом прямых ног вперед. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Челночный бег 3 X 10 метров.	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
7	Специальные беговые задания. Высокий старт (разучивание).	Специальные беговые задания. Высокий старт. Повторный бег с высокого старта на отрезках до 20 метров.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
8	Бег с высокого старта на 30 метров.	Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперед (многоскоки). Игра: «День и ночь».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
9	Многоскоки с места (пятискок).	Многоскоки с места (пятискок). Бег с высокого старта на 30 метров на скорость. Игра: «Два сигнала».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
10	Бег в чередовании с ходьбой до 3-х минут.	Бег в чередовании с ходьбой до 3-х минут. Многоскоки с места (пятискок). Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» правой (левой) рукой (техника метания).	Развитие общей и мелкой моторики. Активизация психических процессов. Формирование понятий: способ, выполнение заданий. Дифференцировка понятий: правая рука, левая рука. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
11	Бег. Прыжок в длину с разбега. Метание.	Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги. Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги. Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» на дальность.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Закрепление навыков метания мяча. Развитие общей и мелкой моторики.

12	Бег. Метание. Прыжок в длину.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» на дальность. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
13	Бег. Метание. Прыжок в длину.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Метание малого мяча с места способом «из-за головы через плечо» на дальность. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
14	Челночный бег 4 X 10 метров. Метание.	Челночный бег 4 X 10 метров. Метание малого мяча с места в цель (щит). Пятискок с места.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести.
15	Челночный бег 4 X 10 метров.	Челночный бег 4 X 10 метров на время. Прыжок в высоту с прямого разбега (с 3-х шагов) способом «согнув ноги». Эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести. Согласованность коллективных действий.
16	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в цель (щит). Эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести. Согласованность коллективных действий.

17	Челночный бег 4 х 10 метров.	Челночный бег 4 х 10 метров на время. Метание малого мяча с места в цель (щит). Пятискок с места на результат.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Укрепление мышц. Развитие прыгучести.
18	«Салки маршем», «Охотники и утки».	Разучить игры: «Салки маршем», «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Закрепление навыков. Согласованность коллективных действий.
19	Правила техники безопасности при игре. Упражнения с теннисным мячом.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Необходимый инвентарь для игры. Упражнения с теннисным мячом.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Развитие мелкой моторики.
20	Стойка теннисиста. Имитация передвижения теннисиста.	Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста. Упражнения с теннисным мячом.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Развитие общей и мелкой моторики.
21	Хват ракетки. Удержание мяча на ракетке на месте и в движении.	Хват ракетки. Удержание мяча на ракетке на месте и в движении.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Внимание. Дифференцировка усилий.
22	Удержание мяча на ракетке на месте и в движении.	Удержание мяча на ракетке на месте и в движении. Набивание мяча открытой ракеткой. Специальные упражнения у теннисного стола без ракетки.	Быстрота реакции, точность движений, координация. Внимание. Дифференцировка усилий.
23	Комплекс упражнений гимнастики.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Корректирующие упражнения (на дыхание). Игры: «У медведя во бору», «Запрещенное движение».	Активизация психических процессов. Закрепление навыков. Согласованность коллективных действий.
24	Комплекс упражнений гимнастики.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Корректирующие упражнения (на укрепление мышц спины и живота). Игры: «У медведя во бору», «Запрещенное движение».	Активизация психических процессов. Закрепление навыков. Согласованность коллективных действий.
2 четверть.			

Знания о физической культуре. Гимнастика. Игры.			
25	Правила техники безопасности при играх.	Правила техники безопасности при играх. Простейшая подача мяча слева у теннисного стола. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
26	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте.	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте. Простейшая подача мяча справа. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
27	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте и в движении.	Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте и в движении. Простейшая подача мяча справа и слева. Толчок справа и слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
28	Игра «Кто больше набьет?».	Игра «Кто больше набьет?». Игра у теннисного стола между собой.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
29	Разучивание наката теннисного мяча слева.	Различные удары по мячу. Разучивание наката слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
30	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация)	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация). Накат слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
31	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация, игра рукой слева и справа на одной половине стола).	Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация, игра рукой слева и справа на одной половине стола). Накат слева.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
32	Правила техники безопасности на	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ без предметов на месте.	Организованность на уроках. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, организованности действий. Согласованность

	занятиях гимнастикой.	Лазанье по гимнастической стенке: передвижение по гимнастической стенке вправо-влево приставными шагами.	движений рук и ног. Дифференцировка понятий: вправо – влево.
33	Лазание. Равновесие на полу.	Лазание по гимнастической стенке: вверх-вниз с различной постановкой рук. Равновесие на полу на одной ноге со сменой. Игра: «К своим флажкам».	Развитие равновесия, общей моторики и мелкой, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вправо – влево, верх - вниз
34	Лазанье. Равновесие. Игра: «Кот и воробушки».	Лазанье по гимнастической стенке (вверх – вниз) одноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги. Равновесие: различная ходьба по гимнастической скамейке; с разными положениями и движениями рук; с предметами в руках (мяч, гимнастическая палка). Игра: «Кот и воробушки».	Развитие равновесия, общей моторики и мелкой, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вправо – влево, верх - вниз
35	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с г/ палкой. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 30° – 45°) на коленях, с опорой на руки. Равновесие на г/скамейке (низком бревне), повороты кругом с переступанием и вставание на колено.	Развитие равновесия, общей и мелкой моторики, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вверх – вниз, разворот, поворот.
36	Лазание. Равновесие.	Лазание по наклонной г/скамейке вверх – вниз с опорой на стопы и кисти рук. Равновесие: ходьба по г/ скамейке (низкому бревну) с доставанием предмета (кубик, кегля, г/палка, мяч) в приседе и с наклоном. Эстафеты с бегом и прыжками.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
37	ОРУ с г/ обручем. Прыжки в глубину.	ОРУ с гимнастическим обручем. Прыжки в глубину гимнастической скамейки, с бревна. Упражнения для развития пространственно-временной дифференциации и точности движений.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности и точности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
38	Подлезание под препятствие.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических матах;	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие

	Игра: «Невод».	перекаты вправо, влево, группировка. Подлезание под препятствие, высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков.	ловкости, гибкости, прыгучести. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
39	Перелезание через несколько препятствий.	Перелезание через несколько препятствий: гимнастическое бревно, гимнастическую скамейку, гимнастического козла. Специальные упражнения на матах: кувырок боком, перекаты назад – вперед. Вис, лежа на низкой перекладине, вскок в упор на руки.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
40	ОРУ с набивным мячом.	ОРУ с набивным мячом (1 килограмм). Специальные упражнения на матах: кувырок боком, перекаты назад – вперед, стойка на лопатках с помощью. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Укрепление мышц рук.
41	Передача мяча в колонне по одному над головой.	Передача мяча в колонне по одному над головой. Упражнения по переноске груза (гимнастические палки, набивные мячи) различными способами. Игра: «Подвижная цель».	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
42	Упражнения по переноске груза.	Упражнения по переноске груза (гимнастические палки, набивные мячи) различными способами. Игра: «Подвижная цель».	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
43	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и шеи.	Ходьба. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и шеи. Игра: «День и ночь»	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
44	Упражнения на развитие силы, гибкости.	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Упражнения на развитие силы, гибкости.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.

45	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
46	Подвижные игры.	Подвижные игры, разученные во II четверти.	Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Согласованность коллективных действий.
47	Эстафеты.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Эстафеты с мячами.	Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Согласованность коллективных действий.
48	Эстафеты.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Эстафеты с различным инвентарем.	Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Согласованность коллективных действий.
3 четверть			
Знания о физической культуре. Лыжная и конькобежная подготовка. Гимнастика. Игры.			
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки). Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.
50	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах. Игра «Зайчики».	Развитие общей моторики, координации движений. Активизация дыхания. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания.
51	Правила техники безопасности на	Правила поведения на уроках.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия.

	уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений. Игра.	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
52	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке.	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
53	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Поворот на месте, перестроения. Игра «Невод».	Коррекция мышления, внимания, восприятия, памяти, организованности действий. Согласованность коллективных действий.
54	Построения и перестроения.	Построения и перестроения. Поворот на месте. Полуоборот направо, налево. упражнения. (на осанку, стопу).	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета.
55	Правила техники безопасности на занятиях во время игр.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Эстафета.	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
56	Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Бег. ОРУ без предметов. Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в

			пространстве. Дифференцировка усилий.
57	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
58	Броски среднего мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
59	Броски и ловля мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
60	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Активизация психических процессов. Концентрация внимания. Коррекция, быстроты, точности, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий.
61	Правила техники безопасности на занятиях с малым баскетбольным мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с малым баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста. Игра «Передал – садись».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
62	Стойка игрока, перемещения игрока в стойке.	ОРУ без предметов. Стойка игрока, перемещения игрока в стойке. Игра «Пятнашки на перемещение».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

63	Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди. Броски по кольцу снизу.	Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди. Броски по кольцу снизу.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
64	Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу. Игра «Передал – садись».	Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу. Игра «Передал – садись».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
65	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Мяч в центр».	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Мяч в центр».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
66	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах.	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
67	Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола). Игра «Мяч в центр».	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола). Игра «Мяч в центр».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
68	Баскетбол. Передачи и ловля мяча в парах после перемещения. Игра	ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи и ловля мяча в парах после перемещения. Игра «Передача мяча в колонне».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

	«Передача мяча в колонне».		
69	Правила техники безопасности при игре в бочче.	Ходьба с заданиями. Бег. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
70	Правила игры бочче. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Ходьба с заданиями. Бег. Правила игры бочче. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
71	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	ОРУ без предметов. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
72	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
73	Одиночная игра. Ведение счета.	Одиночная игра бочче. Ведение счета.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
74	Корректирующие упражнения (укрепление мышц рук и живота).	Бег. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения (укрепление мышц рук и живота)	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
75	Корректирующие упражнения (укрепление мышц ног и спины).	Бег. ОРУ без предметов. Корректирующие упражнения (укрепление мышц ног и спины).	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
76	Корректирующие упражнения (для расслабления мышц).	Корректирующие упражнения (для расслабления мышц) Игра: «У медведя во бору»	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.

77	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. Общие сведения об игре. Ловля волейбольного мяча на уровне груди.	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. Общие сведения об игре. Ловля волейбольного мяча на уровне груди.	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
78	Броски и ловля волейбольного мяча на уровне груди в парах. Игра «Гонка мячей».	Броски и ловля мяча на уровне груди в парах. Игра «Гонка мячей».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
79	Броски и ловля мяча в парах через сетку. Подача мяча одной (двумя) руками. Игра.	Броски и ловля мяча в парах через сетку. Подача мяча одной (двумя) руками. Игра.	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
80	Правила игры (расстановка игроков). Броски и ловля мяча в парах через сетку. Игра.	Правила игры (расстановка игроков). Броски и ловля мяча в парах через сетку. Игра.	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
81	Эстафета.	Эстафета с волейбольными и баскетбольными мячами.	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
4 четверть			
Знания о физической культуре. Гимнастика. Легкая атлетика. Игры.			

82	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Ознакомление с правилами игры. Игра: «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
83	Передача волейбольного мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку.	Ходьба. ОРУ с волейбольными мячами. Передача волейбольного мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
84	Передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).	Передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача). Правила игры (переход игроков).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
85	Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Нижняя подача мяча.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
86	Игра: «Квадратас».	Ходьба. ОРУ без предметов. Игра: «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
87	Игра: «Квадратас».	Ходьба. ОРУ без предметов. Игра: «Квадратас».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
88	Правила техники безопасности на занятиях адаптивной	Теоретические сведения: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала,	Закрепление теоретических знаний. Формирование осанки. Профилактика

	физической культурой. Гимнастика. ОРУ и задания со средними мячами.	снарядов. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. ОРУ и задания со средними мячами. Корректирующие упражнения на осанку, стопу.	плоскостопия. Развитие общей и мелкой моторики.
89	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений (принятие и. п. с закрытыми глазами по инструкции учителя) ОРУ и задания с гимнастическими палками. Игра «День и ночь».	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений
90	ОРУ и задания с набивными мячами. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	ОРУ и задания с набивными мячами. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений (прыжок в высоту до ориентира, прыжок в глубину до обозначенного места).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
91	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба. Многоскоки.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Многоскоки с места (пятискок).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
92	Бег. Ходьба. Многоскоки с места. Игра.	Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки с места (пятискок) на оценку. Игра «Прыжки по полоскам».	

93	Бег. Прыжок в высоту.	Бег. Специальные беговые упражнения на месте. Высокий старт. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (техника прыжка).	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног Развитие прыгучести. Преодоление страха.
94	Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега на оценку.	Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Бег с высокого старта на 30 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики. Согласованность коллективных действий.
	Челночный бег. Метание.	ОРУ с гимнастическими палками. Челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча в цель с места (щит). Игра «Попади в цель».	Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики. Согласованность коллективных действий.
95	Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в цель».	Ходьба с различными заданиями. ОРУ с гимнастическими палками. Метание малого мяча в цель с места (щит). Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Развитие общей и мелкой моторики.
96	Бег. Метание.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Метание малого мяча в цель (щит) с места на оценку.	Согласованность движений рук и ног. Развитие общей и мелкой моторики, точности, глазомера. Укрепление мышц ног. Развитие прыгучести.
97	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (техника прыжка).	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц

	Метание малого мяча.	Метание малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Игра «Сбей кеглю».	ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
98	Прыжок в длину.	Прыжок в длину с пяти шагов разбега способом «согнув ноги» на оценку. Эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Укрепление мышц брюшного пресса.
99	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Отжимание (сильные мальчики), упражнения на пресс за 30 секунд.	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Развитие быстроты, ловкости. Согласованность коллективных действий.
100	Кроссовый бег. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Развитие общей и мелкой моторики, глазомера.
101	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег на 300 – 500 метров. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в цель».	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Укрепление мышц ног. Развитие общей и мелкой моторики, глазомера.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	

