

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 4 «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)**

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

## 4 класс (102 часа)

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Чистота зала, снарядов. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

*Теоретические сведения.*

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

*Практический материал.*

*Построения и перестроения.* Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Повороты по ориентирам, расчет по порядку, поворот на месте. Повороты кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба "змейкой". Расчет на "первый - второй - третий" по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием.

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).* Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на 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. Асимметричные движения рук. Опускание на колени с шагом назад, вперед, медленное опускание на колени с поворотом головы направо, налево и поднятие с помощью рук. Переход из упора присев в упор лежа. Наклоны туловища вправо, влево в сочетании с движениями рук. Поочередное противопоставление пальцев правой и левой руки, круговые

движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев. Чередование усиленного сжимания мышц рук, ног, с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Напряженное поднимание надплечий с последующим расслабленным опусканием.

*Упражнения с предметами.* с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; набивной мяч (1 кг); 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 физкультурминутки. 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). Отжимание от скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами. Ходьба с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку. Ходьба по скамейке, низкому бревну с сохранением правильной осанки с разнообразными движениями рук. Передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч. Катание мяча ногами. Различные виды прыжков через скакалку.

*Равновесие.* равновесие на одной ноге на полу ("ласточка") с опорой, 2-3 сек. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках, с бросанием и ловлей мяча, преодоление простейших препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50-60 см). Ходьба по бревну с различным положением рук.

*Лазание.* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазанье по



наклонной гимнастической скамейке (скамейка под углом 50 градусов) вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствия высотой до 1 м. Перелезание через бревно, козел.

## **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.*

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал:*

*Ходьба.* 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. Ходьба в полуприседе, выпадами.

*Бег.* 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. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег с заданием; на месте с высоким подниманием бедра; с выбрасыванием прямых ног; на носках с преодолением простейших препятствий; бег на скорость 30 метров; бег с изменением направления; бег в шеренгах; медленный бег до 4-х мин. Бег с преодолением препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезках до 30 м. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 1000 м.

*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.

*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 шесты. 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. Метание малого мяча с места способом из-за головы через плечо. 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). Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Общие сведения об игре. Игра пионербол, ознакомление с правилами игры.

*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 в стойке вправо-влево. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля теннисного мяча рукой. Удержание мяча на теннисной ракетке (на месте; при ходьбе). Набивание мяча теннисной ракеткой. Набивание мяча теннисной ракеткой (внутренней стороной). Набивание мяча открытой и закрытой ракеткой на месте. Ознакомление с простейшей подачей мяча. Стойка у стола. Перемещения у стола. Имитация толчка справа, слева. Толчок справа, слева. Простейшая подача мяча. Игра у стола между собой. Различные удары по теннисному мячу. Разучивание наката слева. Специальные упражнения у теннисного стола (передвижения, имитация). Броски волейбольного мяча одной рукой

(разучивание, закрепление). Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Стойка баскетболиста. Стойка игрока, перемещения игрока в стойке. Передача мяча двумя руками от груди в стену и ловля его на уровне груди. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу. Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола). Передачи и ловля мяча в парах после перемещения.

Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара. Тактические приемы. Ведение счета учащимися. Вбрасывание в игре бочке. Броски. ("Фигуры", "Светофор", "Бездомный заяц", "Пятнашки", Игра-соревнование «Кто больше набьет?» (набивание мяча теннисной ракеткой на оценку), эстафеты, «Вышибалы», «Зайчики», «Совушка», «Невод», «Охотники и утки», «Выбивалы», «Передал – садись», «Пятнашки на перемещение», «У медведя во бору», «День и ночь», «Прыжки по полоскам», «Попади в цель», «Сбей кеглю»)

*Пионербол.*

*Практический материал для изучения:* передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра, передача и ловля мяча через сетку в двойках, тройках. Правила игры (переход игроков). Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. Правила игры (расстановка игроков на площадке).

## 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»  
4 класс  
на 2023-2024 учебный год**

№	Тема	Содержание	Обратная связь
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика. Легкая атлетика. Игры.</b>			
<b>1 четверть</b>			
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры.	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Построения и перестроения: выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Комплекс утренней гимнастики (разучить).	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.
2	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. прыжок в длину с места толчком двух ног; бросок набивного мяча с исходного положения стоя двумя руками из-за головы.	Дифференцировка усилий в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
4	Корректирующие упражнения на укрепление мышц живота и ног.	Ходьба с заданиями. ОРУ без инвентаря. Упражнения на мышцы живота. Упражнения на мышцы ног.	Дифференцировка усилий в ходьбе, в выполнении специальных упражнений. Согласованность движений рук и ног.
5	Ходьба. Бег.	Ходьба в различном темпе. Низкий старт (разучивание). Специальные беговые задания (бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег).	Дифференцировка усилий в ходьбе, в выполнении специальных упражнений. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания. Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна». Частота и точность движений.

6	Бег.	Бег с низкого старта. Челночный бег 4 X 10 метров. Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги» (разучивание).	Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
7	Прыжок в длину. Бег.	Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с низкого старта на 30 метров.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
8	Бег. Прыжок в длину.	Бег с низкого старта на 30 метров. Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги» (отработка техники прыжка).	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
9	Бег. Прыжок в длину. Метание мяча.	Медленный бег в равномерном темпе до 3 минут. Прыжок в длину с трех шагов разбега способом «согнув ноги» (на оценку). Метание малого мяча с места способом из-за головы через плечо.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча.
10	Бег в чередовании с ходьбой до 5-ти минут. Метание малого мяча с одного шага (разучивание).	Бег в чередовании с ходьбой до 5-ти минут. Метание малого мяча с одного шага (разучивание).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча.
11	Бег. Метание мяча.	Бег с преодолением препятствий (мячи, барьеры высотой до 25 см). Метание малого мяча с одного шага (техника броска).	Развитие выносливости, быстроты, ловкости. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча. Согласованность и ритмичность движений. Развитие общей и мелкой моторики.
12	Метание мяча. Бег.	Метание малого мяча на дальность с одного шага на оценку. Кроссовый бег до 1000 метров.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча. Согласованность и ритмичность движений. Развитие общей и мелкой моторики.
13	Бег.	Медленный бег в равномерном темпе до 2-х минут. Прыжок в длину	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к

	Прыжок в длину с разбега.	с трех шагов разбега.	умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.
14	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.
15	Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега толчком одной ноги.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.
16	Челночный бег 4 X 10 метров. Пятискок с места.	Челночный бег 4 X 10 метров. Пятискок с места.	Коррекция внимания, точности, согласованности движений рук и ног. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие общей и мелкой моторики.
17	Кроссовый бег до 1000 метров без учёта времени. Броски набивного мяча различными способами двумя руками.	Кроссовый бег до 1000 метров без учёта времени. Броски набивного мяча различными способами двумя руками.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.
18	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Общие сведения об игре. Игры-эстафеты.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
19	Стойка теннисиста; передвижения в стойке вправо-влево.	Стойка теннисиста; передвижения в стойке вправо-влево. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля теннисного мяча рукой. Игры-эстафеты.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
20	Удержание мяча на теннисной ракетке	Удержание мяча на теннисной ракетке (на месте; при ходьбе).	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений,



	(на месте; при ходьбе).	Набивание мяча теннисной ракеткой. Игры-эстафеты.	координация. Активизация психических процессов.
21	Набивание мяча теннисной ракеткой (внутренней стороной).	Набивание мяча теннисной ракеткой (внутренней стороной). Ознакомление с простейшей подачей мяча.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
22	Стойка у стола. Перемещения у стола.	Стойка у стола. Перемещения у стола. Имитация толчка справа, слева.	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов.
23	Толчок справа, слева. Простейшая подача мяча.	Толчок справа, слева. Простейшая подача мяча. Игра-соревнование «Кто больше набьет?» (набивание мяча теннисной ракеткой на оценку).	Развитие навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. Активизация психических процессов. Дифференцировка понятий: справа - слева.
24	Эстафета.		
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика. Игры.</b>			
<b>2 четверть.</b>			
25	Правила техники безопасности при игре. Простейшая подача мяча слева.	Правила техники безопасности при игре. Простейшая подача мяча слева. 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 стола между собой.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
29	Различные удары по мячу. Разучивание наката слева.	Различные удары по теннисному 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 занятиях гимнастикой.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз (одноименным и разноименным способами).	Коррекция осанки, дыхания. Коррекция психических процессов. Согласованность движений рук и ног. Дифференцировка понятий: вверх – вниз.
33	Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Равновесие на полу («ласточка» на правой-левой ноге без поддержки). Прыжки через короткую скакалку.	Коррекция аэробности движений. Коррекция равновесия. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: прямо – диагональ, правая – левая (рука). Развитие прыгучести, согласованности движений рук и ног.
34	Специальные упражнения на матах.	Лазанье по гимнастической стенке (с изменением способа лазанья по инструкции учителя).	Коррекция аэробности движений. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха.

		Специальные упражнения на матах: кувырок вперед, перекаты назад с последующей опорой рук за головой. Прыжки через короткую скакалку.	Дифференцировка понятий: вперед – назад. Развитие прыгучести, согласованности движений рук и ног.
35	Лазанье. Равновесие.	Лазанье по г/ скамейке (под углом 45 градусов, различными способами с последующим передвижением по г/ стенке). Равновесие на г/ скамейке (повороты на скамейке, бревне; ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием веревочки высотой до 30 см). Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Коррекция равновесия. Ориентировка в пространстве. Развитие прыгучести, согласованности движений рук и ног.
36	Специальные упражнения на матах.	Специальные упражнения на матах: 2 кувырка вперед; мост из положения лежа. Подлезания (высота 40 см) и перелезания (высота до 1 метра) через несколько препятствий.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
37	Равновесие на скамейке и бревне.	Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Равновесие на скамейке и бревне (ходьба на носках – опуститься на одно колено – встать – ходьба на носках).	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
38	Передача набивного мяча (2 кг) в колонне, шеренге.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ с набивными мячами. Передача набивного мяча (2 кг) в колонне, шеренге.	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений. Развитие плечевого корпуса.
39	Эстафеты.	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей (весом до 6 кг на расстояние до 20 метров). Корректирующие упражнения.	Развитие быстроты, ловкости, последовательности действий, ориентировки в пространстве. Коррекция внимания. Согласованность коллективных действий.
40	Упражнения на развитие силы, гибкости.	ОРУ без инвентаря. Упражнения на развитие силы, гибкости.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
41	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие силы, гибкости.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.

42	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
43	Упражнения для расслабления мышц.	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для расслабления мышц.	Стабилизация дыхания. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
44	Прыжки через длинную скакалку.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через длинную скакалку.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Согласованность и ритмичность движений. Развитие прыгучести.
45	Игра «Вышибалы».	Ходьба с заданиями. ОРУ со скакалкой. Игра «Вышибалы»	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
46	Ходьба "змейкой". Формирования правильной осанки.	Ходьба "змейкой". Формирования правильной осанки. Укрепления мышц туловища.	Укрепление мышц туловища. Согласованность коллективных действий.
47	Игры: "Бездомный заяц", "Пятнашки" .	ОРУ с флажками. Игры: "Бездомный заяц", "Пятнашки" .	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Быстрота реакции, точность движений, координация.
48	Игры: "Фигуры", "Светофор".	ОРУ с флажками. Игры: "Фигуры", "Светофор".	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Быстрота реакции, точность движений, координация.
<b>Знания о физической культуре. Лыжная и конькобежная подготовка. Легкая атлетика. Гимнастика. Игры.</b>			
<b>3 четверть.</b>			
50	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).	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.

		Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	
51	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.
52	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений. Игра.	Правила поведения на уроках. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
53	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.
54	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.

55	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.
56	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.
57	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.
58	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.
59	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.
60	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.
61	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.
62	Правила техники безопасности на занятиях с малым	Правила техники безопасности на занятиях с малым баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в

	баскетбольным мячом.	Игра «Передал – садись».	пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
63	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.
64	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.
65	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.
66	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.
67	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.
68	Передача и ловля мяча в парах (с отскоком от пола).	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.

	Игра «Мяч в центр».		
69	Передачи и ловля мяча в парах после перемещения. Игра «Передача мяча в колонне».	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.
70	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.
71	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.
72	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	ОРУ без предметов. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
73	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	Вбрасывание в игре бочче. Броски.	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	Корректирующие упражнения (для расслабления мышц) Игра: «У медведя во бору»	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.



	расслабления мышц).		
77	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Пионербол. Передача мяча. Правила игры.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку. Правила игры (расстановка игроков на площадке).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
78	Пионербол. Передача и ловля мяча через сетку. подача мяча. Правила игры (переход игроков).	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.
79	Пионербол. 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.
80	Пионербол. Учебная игра в пионербол.	Учебная игра в пионербол	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
81	Пионербол. Учебная игра в пионербол.	Учебная игра в пионербол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика. Легкая атлетика. Игры.</b>			
<b>4 четверть.</b>			
82	Правила техники безопасности на	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в

	занятиях с волейбольным мячом. Пионербол.	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Игра «Квадратас».	пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
83	Пионербол. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку. Правила игры (расстановка игроков на площадке).	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча через сетку. Правила игры (расстановка игроков на площадке).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
84	Пионербол. 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	Пионербол. 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.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в

		Игра: «Квадратас».	пространстве. Согласованность коллективных действий.
88	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Гимнастика. ОРУ и задания со средними мячами.	Теоретические сведения: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. ОРУ и задания со средними мячами. Корректирующие упражнения на осанку, стопу.	Закрепление теоретических знаний. Формирование осанки. Профилактика 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».	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Развитие прыгучести.
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.
95	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.
96	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.
97	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.

98	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (техника прыжка). Метание малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Игра «Сбей кеглю».	Закрепление навыков. Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление мышц ног. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
99	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.
100	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.
101	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.
102	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.

