

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 5 «а» класса на основе ФАООП

учитель: Духова Дарья Олеговна,

первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

1. Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его

частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

2. Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях,

Специальных олимпийских играх;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики, упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

1. Теоретические сведения:

- Правила техники безопасности на занятиях физкультурой;
- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны;
- Значение физических упражнений в жизни человека;
- Физическая культура и спорт в России;
- Специальные олимпийские игры;
- Подвижные игры;

2. Гимнастика:

Теоретические сведения:

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

Практический материал:

- Построения и перестроения: повороты налево, направо, кругом по отделениям. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Ходьба в обход с поворотами на углах. Смена ног в движении.

- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

общеразвивающие и корректирующие упражнения: Основные положения и движения рук, головы, конечностей, туловища: сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Из исходного положения - стоя нога врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения - ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх.

упражнения на дыхание (полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях), ***расслабления мышц*** (расслабленные потряхивания конечностями с возможно более

полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений),

для формирования и укрепления правильной осанки (упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости), сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Из исходного положения - стоя нога врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения - ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение с фиксированными положениями головы. Лежа на животе поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами). Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). Упражнения в парах: попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; выведение из равновесия партнера ладонью одной руки (обеими).

-Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, назад, влево. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу,

вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении); **большими обручами** (приседание с обручем в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); перелезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке);

малыми мячами (подбрасывание мяча об пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену, и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой (правой) рукой. Перебрасывание мяча в парах); большим мячом,

набивными мячами (передача мяча слева направо, и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища вправо, влево с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди);

со скакалками (прыжки через скакалку на месте, прыжки через скакалку с продвижением вперед, прыжки через длинную скакалку — в разном темпе);

лазанье и перелезание (лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).,.

упражнения на равновесие (Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке, на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. Бросание и ловля набивных мячей. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.);

опорный прыжок (прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку);

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и

точности движений (построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начертанной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начертанным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Прыжки назад, влево, вправо, в обозначенное место. Подлезание под препятствия определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. (Начало и окончание бега определяется учителем; повторить задание, но останавливаться самостоятельно - определить самого точного); упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

- Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения:

- Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности;
- Техника безопасности при прыжках в длину;
- Фазы прыжка в высоту с разбега;
- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности;
- Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;
- Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- Ходьба, различные виды ходьбы, различные упражнений с ходьбой; ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и

правым боком.

- Бег, различные виды бега и упражнений с бегом: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние дистанции. медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег на скорость на 50 м с высокого и низкого старта. Начало бега из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, стоя спиной по направлению бега). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на отрезках 30-50 м. Бег с различными заданиями.

- Прыжки, различные виды прыжков и упражнений с прыжками; отработка выпрыгивания и прыжка в глубину; прыжки в высоту способом "перекат" "перешагивание"; Прыжки произвольным способом (на двух или одной ноге), а также через набивные мячи, обручи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением до 1 м и без ограничений. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивания".

- Метание, различные способы метания малого и набивного мячей. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Толкание набивного мяча различными способами.

4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения:

- Сведения о применении лыж в быту;
- Занятия на лыжах как средство закаливания организма;
- Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах;
- Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов;
- Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал:

- Стойка лыжника;
- Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; Конькобежная подготовка).

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения:

- Техника безопасности на занятиях конькобежной подготовкой;
- Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал:

- Стойка конькобежца;
- Имитация бег по прямой;

5. Подвижные игры.

Практический материал:

- Коррекционные игры.

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием). "Ловля парами", линейные эстафеты с бегом и переносом предметов, "Пятнашки", "Не дай мяч водящему", "Охотники и утки", "Гонка мячей по кругу", "Тяни в круг", "Третий лишний", "Пустое место", "Шишки, желуди, орехи". Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Крутиловка». Игра «Пять передач».

6. Спортивные игры:

- Баскетбол: теоретические сведения (санитарно-гигиенические требования к игре, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом, Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом.), практический материал (Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Передвижение в стойке влево, вправо, назад. Бросок мяча двумя руками снизу по корзине. Игры: "Квадратас", "Пять передач");

- Пионербол для 5 класса: теоретические сведения (дальнейшее ознакомление с

правилами игры, расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих, правила техники безопасности при игре в пионербол), практический материал (нападающий удар двумя руками сверху с прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении, розыгрыш мяча на три паса, учебная игра);

- Настольный теннис: теоретические сведения (Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр, Правила техники безопасности при игре в настольный теннис.), практический материал (Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры, хват ракетки, подачи мяча, разновидности ударов (удар толчком), прием мяча, двусторонняя игра, Турнир. Игры на счет.);

- Бочче: теоретические сведения (Правила одиночной и командной игр), практический материал (.Индивидуальное мастерство: вбрасывание шара «паллино»; способы бросания шаров: «пунто», «раффа», «воло». Командное мастерство: Последовательность выполнения бросков; подбор способа бросания шаров в одиночной (парной) игре).Турнир. Игры на счет.

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

5а класс

на 2023-2024 учебный год

№п/п	Тема урока	Содержание урока	Обратная связь
I четверть			
Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры.			
1	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Теория: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны; Построения и перестроения: повороты налево, направо, кругом по отделениям. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо.	Активизация внимания. Активизация психических процессов.
2	Повороты. Ходьба.	Повороты налево, направо, кругом по отделениям. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	Активизация внимания. Развитие ориентировки в пространстве. Активизация психических процессов.
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с заданием.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с заданием. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности; ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. "Охотники и утки"	Активизация внимания. Развитие ориентировки в пространстве. Активизация психических процессов.
4	Начало бега из различных исходных положений. Низкий старт.	Начало бега из различных исходных положений. Низкий старт. Бег на 30 метров. Основные положения и движения рук, головы, конечностей,	Активизация внимания. Развитие ориентировки в пространстве. Активизация

		туловища: сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Из исходного положения - стоя нога врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения - ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх.	психических процессов.
5	Бег на 50 метров.	Бег на 50 метров. Бег на скорость на 50 м с высокого и низкого старта. Прыжки произвольным способом (на двух или одной ноге), а также через набивные мячи, обручи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Эстафеты с бегом и прыжками. "Охотники и утки"	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
6	Начало бега из различных исходных положений.	Начало бега из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, стоя спиной по направлению бега). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см) в среднем темпе. Коррекционные игры	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Укрепление мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий. Активизация психических процессов.
7	Медленный бег с равномерной скоростью	Медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель. Коррекционные игры. "Гонка мячей по кругу"	Развитие общей выносливости. Развитие силы мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий. Активизация психических процессов.
8	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). Дозированное дыхание в ходьбе с	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног,

		<p>движениями рук в различных направлениях. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости), сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. "Гонка мячей по кругу"</p>	<p>дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.</p>
9	Толкание набивного мяча различными способами.	<p>Толкание набивного мяча различными способами. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Упражнения на расслабление мышц. Бег на 30 метров.</p>	<p>Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.</p>
10	Медленный бег в равномерной скорости.	<p>Медленный бег в равномерном темпе до пяти минут. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Коррекционные игры.</p>	<p>Развитие общей выносливости. Развитие силы мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий. Активизация психических процессов.</p>
11	Прыжки произвольным способом	<p>Прыжки произвольным способом (на двух или одной ноге), а также через набивные мячи, обручи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивания".</p>	<p>Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.</p>
12	Отработка выпрыгивания и прыжка в глубину	<p>Отработка выпрыгивания и прыжка в глубину; прыжки в высоту способом "перекат" "перешагивание"; Коррекционные игры.</p>	<p>Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка</p>

			усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
13	Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку на месте, прыжки через скакалку с продвижением вперед, прыжки через длинную скакалку — в разном темпе. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. "Охотники и утки"	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
14	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Поддача мяча: «прямая».	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Упражнения на осанку. Игра-соревнование «Кто больше набьет?». Поддача мяча: «прямая».	Активизация психических процессов. Развитие внимания. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.
15	Удары по мячу: накат справа, накат слева. Поддача мяча: «прямая».	Удары по мячу: накат справа, накат слева. Поддача мяча: «прямая». Двусторонняя игра (ведение счёта подач). Дыхательные упражнения.	Активизация психических процессов. Развитие внимания. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.
16	Удары по мячу: накат справа, накат слева. Поддача мяча: «прямая».	Удары по мячу: накат справа, накат слева. Поддача мяча: «прямая». Двусторонняя игра (ведение счёта подач). Дыхательные упражнения.	Активизация психических процессов. Развитие внимания. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.
II четверть			
Спортивные игры. Гимнастика. Подвижные игры.			
17	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Поддача мяча.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Поддача мяча (справа, слева). Атакующий удар.	Активизация психических процессов. Развитие внимания. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.
18	Поддача мяча.	Поддача мяча.	Активизация

	Атакующий удар.	Атакующий удар (после «свечи»).	психических процессов. Развитие внимания. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.
19	Игра «Крутиловка».	Игра «Крутиловка». Совершенствование ударов по мячу, подач мяча.	Активизация психических процессов. Развитие внимания. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.
20	Турнир. Игры на счет.	Турнир. Игры на счет. Ведение счета.	Активизация психических процессов. Развитие внимания. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.
21	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Лазанье по гимнастической стенке.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Лазанье по гимнастической стенке. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам; Значение физических упражнений в жизни человека; Лазанье по гимнастической стенке вниз - вверх (одноименным и разноименным способами). подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, назад, влево. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
22	Лазанье по гимнастической стенке.	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Равновесие на полу («ласточка» на правой-левой ноге без	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук.

		поддержки). Перелезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке). "Пятнашки"	Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
23	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через длинную скакалку.	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Равновесие на полу («ласточка» на правой-левой ноге без поддержки). Прыжки через длинную скакалку. Коррекционные игры.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
24	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 45°, различными способами с последующим передвижением по гимнастической стенке). Равновесие на гимнастической скамейке (повороты на гимнастической скамейке, бревне; ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием веревочки высотой до 30 см).	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Равновесие на гимнастической скамейке.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 45°, различными способами с последующим передвижением по гимнастической стенке). Равновесие на гимнастической скамейке (повороты на гимнастической скамейке, бревне; ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием веревочки высотой до 30 см).	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
26	Равновесие на скамейке и бревне. Опорный прыжок.	Равновесие на скамейке и бревне (ходьба на носках - повороты на носках - опуститься на одно колено - встать - ходьба на носках). Прыжки в глубину. Опорный прыжок.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
27	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей (весом до 6 кг на расстояние до 20 м). Корректирующие упражнения.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.

			Развитие координации.
28	Преодоление полосы препятствий. Корректирующие упражнения.	Преодоление полосы препятствий. Корректирующие упражнения.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
29	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи"	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
30	Коррекционные игры.	Коррекционные игры. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
31	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи", «Пятнашки».	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
32	Коррекционные игры.	Коррекционные игры. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи", «Пятнашки».	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.

III четверть

Теоретические сведения. Гимнастика. Спортивные игры. Лыжная и конькобежная подготовка.

33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Стойка лыжника.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов; Стойка лыжника; Имитация видов	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц
----	--	---	--

		лыжных ходов (попеременный двухшажный).	ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
34	Сведения о применении лыж в быту. Имитация видов лыжных ходов	Сведения о применении лыж в быту; Занятия на лыжах как средство закаливания организма; Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный); Конькобежная подготовка.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
35	Техника безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Стойка конькобежца.	Техника безопасности на занятиях конькобежной подготовкой; Стойка конькобежца; Имитация бег по прямой.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
36	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Имитация бег по прямой.	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Имитация бег по прямой.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
37	ПТБ при игре в Бочче. Последовательность игры.	ПТБ при игре в Бочче. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара. Физическая культура и спорт в России; Специальные олимпийские игры;	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
38	Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
39	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
40	Правила техники безопасности на занятиях	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Гонка мячей по	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в

	баскетбольным мячом. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	кругу». Санитарно-гигиенические требования к игре, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом	баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
41	Передача мяча на месте в парах.	Передача мяча на месте в парах (двумя руками от груди, двумя руками из-за головы - сверху). Ведение мяча на месте (правой, левой рукой). Подвижные игры; Игра «Пять передач».	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
42	Ведение мяча шагом, бегом. Бросок мяча по кольцу с места.	Ведение мяча шагом, бегом (по прямой). Бросок мяча по кольцу с места (двумя руками от груди). Игра «Пять передач».	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
43	Бросок мяча по кольцу после ведения и остановки.	Бросок мяча по кольцу после ведения и остановки (двумя руками от груди). Игра «Пять передач»	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
44	Передача и ловля мяча в движения после перемещения.	Передача и ловля мяча в движения после перемещения (двумя руками от груди). Бросок мяча по кольцу после ведения и остановки (двумя руками от груди). Игра «Не дай мяч водящему».	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики.

			Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
45	Передача и ловля мяча в движения после перемещения. Совершенствование бросков мяча по кольцу.	Передача и ловля мяча в движения после перемещения (двумя руками от груди). Совершенствование бросков мяча по кольцу. Игра «Не дай мяч водящему».	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
46	Совершенствование передач и ведения мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	Совершенствование передач и ведения мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
47	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи"	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
48	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи"	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
49	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи", «Пятнашки».	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.

			Развитие координации.
50	Коррекционные игры.	Коррекционные игры. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи", «Пятнашки».	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
51	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Передача и ловля мяча через сетку.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Передача и ловля мяча через сетку в парах, тройках.	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
52	Правила игры (расстановка игроков, правила перехода). Передача и ловля мяча.	Правила игры (расстановка игроков, правила перехода). Передача и ловля мяча в парах, тройках.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
53	Ловля мяча над головой. Нижняя подача мяча.	Ловля мяча над головой. Нижняя подача мяча (подача мяча одной рукой снизу). Розыгрыш мяча на три паса.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие

			согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
54	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
IV четверть			
Легкая атлетика. Гимнастика. Настольный теннис.			
55	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Боковая подача мяча.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Боковая подача мяча (подача мяча одной рукой сбоку). Бросок мяча через сетку двумя руками с двух шагов.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
56	Боковая подача мяча. Бросок мяча через сетку двумя руками с двух шагов.	Боковая подача мяча. Бросок мяча через сетку двумя руками с двух шагов. Учебная игра.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
57	Ловля мяча над головой.	Ловля мяча над головой.	Развитие тактильных

	Нижняя подача мяча.	Нижняя подача мяча (подача мяча одной рукой снизу). Розыгрыш мяча на три паса.	ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
58	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
59	Бег на 50 метров.	Бег на 50 метров. Бег на скорость на 50 м с высокого и низкого старта. Прыжки произвольным способом (на двух или одной ноге), а также через набивные мячи, обручи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Эстафеты с бегом и прыжками. "Охотники и утки"	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
60	Начало бега из различных исходных положений.	Начало бега из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, стоя спиной по направлению бега). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см) в среднем темпе. Коррекционные игры	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Укрепление мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий.

			Активизация психических процессов.
61	Медленный бег с равномерной скоростью	Медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель. Коррекционные игры. "Гонка мячей по кругу"	Развитие общей выносливости. Развитие силы мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий. Активизация психических процессов.
62	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости), сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. "Гонка мячей по кругу"	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
63	Толкание набивного мяча различными способами.	Толкание набивного мяча различными способами. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Упражнения на расслабление мышц. Бег на 30 метров.	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
64	Прыжки произвольным способом	Прыжки произвольным способом (на двух или одной ноге), а также через набивные мячи, обручи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивания".	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
65	Отработка выпрыгивания и прыжка в глубину	Отработка выпрыгивания и прыжка в глубину; прыжки в высоту способом "перекат" "перешагивание";	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног,

		Коррекционные игры. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях	дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
66	Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку на месте, прыжки через скакалку с продвижением вперед, прыжки через длинную скакалку — в разном темпе. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. "Охотники и утки" . Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
67	Ходьба по диагонали по начертанной линии.	Ходьба по диагонали по начертанной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начертанным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Прыжки назад, влево, вправо, в обозначенное место. Подлезание под препятствия определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. (Начало и окончание бега определяется учителем; повторить задание, но останавливаться самостоятельно - определить самого точного); упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. приседание с обручем в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); перелезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
68	Линейные эстафеты с	Приседание с обручем в руках,	Развитие внимания,

бегом и переносом предметов	повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); перелезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.	выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
-----------------------------	--	---