

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
«31» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Кинс О.А.
« 31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБОУ школа №18
Центрального района СПб

Приказ №113-01
« 02» сентября 2024 г.

Рабочая программа учителя
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для учащихся 6 «а» класса на основе ФАООП
учитель: Сулова Инесса Александровна

2024-2025 учебный год

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:

- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны;
- Значение физических упражнений в жизни человека;

- Физическая культура и спорт в России;
- Специальные олимпийские игры;
- Значение физической культуры в жизни человека;
- Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.

2. Гимнастика:

Теоретические сведения:

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

Практический материал:

- Построения и перестроения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Выполнение команд "Шире шаг!", "Короче шаг!". Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.;

- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения); сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться - опуститься в сед, и встать, без помощи рук. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях). Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.

упражнения на дыхание (углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений),

для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,

расслабления мышц (расслабление мышц потряхиванием конечностей после

выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге), укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног,

для формирования и укрепления правильной осанки (упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке влево, вправо; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом);

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек, не сообщая учащимся времени - повторить задание, но остановиться самостоятельно).

-Упражнения с предметами; с гимнастическими палками (подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, палку за спину, палку вправо, влево. Приседы с палкой. Круговые движения туловищем с различным положением палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо.);

большими обручами (пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча в движении при ходьбе; подбрасывание и ловля обруча);

набивными мячами (перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх и поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч вправо, влево, назад, вперед.)

со скакалками (скакалка сложена вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением пук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.), Прыжки со скакалкой на месте и в движении. **лазанье и перелезание** (лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.),

упражнения на равновесие (равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге и бревне (высота 70-80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.);

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

переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2-мя учениками), бревна (6-ю учениками), гимнастического козла (3-мя учениками), гимнастического мата (4-мя учениками).

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения:

- 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.

- Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Практический материал:

- Ходьба, различные виды ходьбы, различные упражнений с ходьбой: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.

- 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 с равномерной скоростью до 6 мин. Бег на 50 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 20 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Бег с высоким подниманием бедра и сгибанием голени назад. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 40 м. Низкий старт. Бег на 30 метров. Челночный без 4x10м.

- Прыжки, различные виды прыжков и упражнений с прыжками: отработка выпрыгивания и прыжка в глубину; прыжки в длину (способами "согнув ноги",); прыжки в высоту способом "перекат" "перешагивание"; на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

- 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 в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

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;
- Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал:

- Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный);
- Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков;
- Имитация поворотов на лыжах.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения:

- Занятия на коньках как средство закаливания организма.
- Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой.

Практический материал:

- Стойка конькобежца;
- Имитация бег по прямой;
- Имитация бега по прямой и на поворотах;

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), "Птицы и клетка", "Заяц без норы", "Запрещенное движение", "Вызов номеров", "Падающая палка", "Мяч в кругу", "Пятнашки". Эстафеты с переноской груза и передачей предметов. Преодоление полосы препятствий.

6. Спортивные игры:

- Баскетбол: теоретические сведения (влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Правила игры баскетбол.), практический материал (передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте и на уровне груди. Остановка шагом. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста. Учебная игра.

Подвижные игры: "Не давай мяч водящему", "Пять передач", "Мяч ловцу". Эстафеты с ведением мяча. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Учебная игра по облегченным правилам.)

- Волейбол: теоретические сведения (Общие сведения об игре, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.), практический материал (прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. стойки и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. Игры и эстафеты с мячами.);

- Настольный теннис: теоретические сведения (Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.), практический материал (подачи мяча, разновидности ударов

(удар подставкой), удары и подачи слева и справа, удары прямые с вращением; одиночные игры, Турнир. Игры на счет.).

- Бочче: теоретические сведения (Технические правила игры), практический материал (Индивидуальное мастерство: вбрасывание шара «паллино»; способы бросания шаров: «пунто», «раффа». Последовательность выполнения бросков; подбор способа бросания шара.).

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

6а класс

на 2024-2025 учебный год

| №п/п | Тема урока | Содержание урока | Обратная связь |
|--|--|--|---|
| I четверть | | | |
| Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры. | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Перестроение. | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой, на занятиях легкой атлетикой. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. | Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. |
| 2 | Упражнения на осанку. | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке влево, вправо; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Выполнение команд "Шире шаг!", "Короче шаг!". Понятие о | Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.; | |
| 3 | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Игра «Запрещенное движение». Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны | Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног. |
| 4 | Физическая культура и спорт в России. Бег. | Физическая культура и спорт в России. Медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег | Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Развитие общей выносливости. |
| 5 | Ходьба. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров" | Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания. |
| 6 | Бег. Упражнения для развития | Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). | Закрепление понятия «специальные |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> | <p>Бег с высоким подниманием бедра и сгибанием голени назад.</p> <p>Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров"</p> | <p>упражнения бегуна. Частота и точность движений.</p> <p>Согласованность работы рук и ног.</p> <p>Максимальная амплитуда внимания.</p> |
| 7 | <p>Низкий старт. Бег на 30 метров.</p> | <p>Низкий старт. Бег на 30 метров. Бег на 50 метров на время. Метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель, метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Игра "Вызов номеров.</p> | <p>Закрепление бега на короткие дистанции.</p> <p>Координация движений.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.</p> <p>Прямолинейность движений. Развитие мелкой моторики, глазомера.</p> |
| 8 | <p>Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча.</p> | <p>Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Игра «Запрещенное движение».</p> | <p>Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Согласованность и ритмичность движений.</p> <p>Укрепление стопы.</p> <p>Концентрация внимания.</p> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса. |
| 9 | Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. | Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Челночный без 4x10м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с ограничением зоны отталкивания до 80 см). | Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. |
| 10 | Прыжки со скакалкой. | Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. | Согласованность и ритмичность движений. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса. Согласованность коллективных действий. |
| 11 | Броски набивного мяча. | Броски набивного мяча (2 кг различными способами). Игра «Пятнашки». | Согласованность и ритмичность движений. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса. Согласованность коллективных действий. |
| 12 | Бег с равномерной скоростью до 6 минут. Толкание набивного мяча. | Бег с равномерной скоростью до шести минут. Толкание набивного мяча (1 –2 кг с места, стоя боком по направлению толчка). | Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | Согласованность и ритмичность движений. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса. |
| 13 | Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Настольный теннис. Различные удары по мячу. | Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Удары по мячу: подставкой, толчком. Двусторонняя игра (ведение счёта подач). | Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. |
| 14 | Настольный теннис. Подача мяча: «прямая». Различные удары по мячу. | Удары по мячу: накат справа, накат слева. Подача мяча: «прямая». Двусторонняя игра (ведение счёта подач). | Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. |
| 15 | Настольный теннис. Подача мяча: «маятник». Двусторонняя игра (ведение счёта подач). | Подача мяча: «маятник» (ознакомление). Двусторонняя игра (ведение счёта подач). | Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. |
| 16 | Настольный теннис. Подрезка слева. Правила одиночной игры. | Подрезка слева. Правила одиночной игры. | Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. |
| II Четверть | | | |
| Спортивные игры. Гимнастика. Подвижные игры. | | | |
| 17 | Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Правила соревнований в | Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Правила соревнований в одиночных играх. подача мяча: «прямая». | Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | одиночных играх. | Двусторонняя игра (ведение счёта подач). | |
| 18 | Настольный теннис. Подача мяча. Атакующий удар. | Подача мяча. Атакующий удар (после «свечи»). | Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. |
| 19 | Настольный теннис. Совершенствование ударов по мячу, подач мяча. Одиночная игра | Настольный теннис. Совершенствование ударов по мячу, подач мяча. Одиночная игра. Игра «Крутиловка». | Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. |
| 20 | Турнир. Игры на счет. | Турнир. Игры на счет. Ведение счета. | Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация. |
| 21 | Правила поведения на занятиях гимнастикой. Пролезание сквозь ряд обручей. | Правила поведения на занятиях гимнастикой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча в движении при ходьбе; подбрасывание и ловля обруча. упражнения на дыхание. Игра «Заяц без норы». | Коррекция осанки, дыхания. Коррекция психических процессов. Согласованность движений рук и ног. |
| 22 | Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие. | Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (с переменной перестановкой ног и одновременным перехватом руками). Равновесие на гимнастической скамейке, бревне (ходьба с поворотами налево-направо; ходьба с различными движениями рук; равновесие на одной ноге). упражнения для развития пространственно-временной | Коррекция равновесия. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха. |

| | | | |
|----|---------------------------------|--|--|
| | | <p>дифференцировки и точности движений (построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек, не сообщая учащимся времени - повторить задание, но остановиться самостоятельно).</p> | |
| 23 | Лазанье. Прыжки через скакалку. | <p>Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</p> | <p>Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.</p> |
| 24 | Перелезание через | Перелезание через | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | <p>последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Прыжки через скакалку (на месте и в движении).</p> | <p>последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</p> <p>Прыжки через скакалку (на месте и в движении). Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться - опуститься в сед, и встать, без помощи рук.</p> <p>Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях).</p> <p>Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.</p> | |
| 25 | Опорный прыжок. | <p>Опорный прыжок. Прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку); упражнения на преодоление сопротивления;</p> | <p>Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости.</p> <p>Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.</p> <p>Согласованность и ритмичность</p> |

| | | | движений. |
|----|---|---|--|
| 26 | <p>Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей.</p> | <p>Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2-мя учениками), бревна (6-ю учениками), гимнастического козла (3-мя учениками), гимнастического мата (4-мя учениками).</p> | <p>Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.</p> |
| 27 | <p>Опорный прыжок. Упражнения в переноске груза и передаче предметов. Эстафеты с переноской груза и передачей предметов.</p> | <p>Опорный прыжок. Прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку); упражнения на преодоление сопротивления; Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2-мя учениками), бревна (6-ю учениками), гимнастического козла (3-мя учениками), гимнастического мата (4-мя учениками).</p> | <p>Дифференцировка последовательности движений. Согласованность коллективных действий.</p> |
| 28 | <p>Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.</p> | <p>Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи"</p> | <p>Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление</p> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | мышечного корсета. Развитие координации. |
| 29 | 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. |
| 30 | Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. | Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Птицы и клетка" | Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации. |
| 31 | Коррекционные игры. | Коррекционные игры. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Падающая палка", «Пятнашки». | Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации. |
| 32 | Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. | Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Падающая палка" | Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | Укрепление мышечного корсета. Развитие координации. |
| III четверть | | | |
| Лыжная и конькобежная подготовка. Спортивные игры. Гимнастика. | | | |
| 33 | Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Сведения о применении лыж в быту; Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный); Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков; Имитация поворотов на лыжах. | Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания. |
| 34 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков. | Занятия на лыжах как средство закаливания организма; Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков; | Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания. |
| 35 | Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. | Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца; Имитация бег по прямой. | Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания. |
| 36 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Имитация бега по прямой и на поворотах | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Имитация бега по прямой и на поворотах. | Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания. |
| 37 | ПТБ при игре в Бочче. | ПТБ при игре в Бочче. Последовательность игры. | Развитие общей моторики. Развитие |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | Последовательность игры. | Паллина. Позиции. Введение шара Физическая культура и спорт в России; Специальные олимпийские игры; | 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 с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста. | Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста, остановка шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов. |
| 41 | Баскетбол. Броски мяча по кольцу. | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения и остановки. Учебная игра. Правила игры. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. | Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов. |
| 42 | Броски мяча. Учебная игра. | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения и остановки. Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста. Учебная игра. Правила игры. "Пять передач" | Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов. |
| 43 | Баскетбол. Правила игры. Учебная игра. | Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам. | Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов. |
| 44 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте и на уровне груди. Остановка шагом. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Учебная игра. "Не давай мяч водящему", "Пять передач", "Мяч ловцу". | Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | психических процессов. |
| 45 | Эстафеты с ведением мяча. Стойка баскетболиста | Эстафеты с ведением мяча. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. "Мяч ловцу". Учебная игра. | Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов. |
| 46 | Броски мяча. Учебная игра. | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения и остановки. Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста. Учебная игра. Правила игры. "Пять передач" | Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов. |
| 47 | Баскетбол. Правила игры. Учебная игра. | Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам. | Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов. |
| 48 | Упражнения на тренажерах со | Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными | Развитие динамического |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | встроенными и свободными весами. | весами. "Шишки, желуди, орехи" | равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации. |
| 49 | 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. |
| 50 | Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. | Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Стойки и перемещение волейболиста. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| 51 | Общие сведения об игре, простейшие правила игры. | Общие сведения об игре, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| 52 | Верхняя прямая | Верхняя прямая подача. | Дифференцировка |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | подача. | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Передача мяча сверху двумя руками над собой и верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игры и эстафеты с мячами.); | усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| 53 | Учебные игры на основе волейбола. | Учебные игры на основе волейбола. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| 54 | Игры (эстафеты) с мячами. | Игры (эстафеты) с мячами. стойки и перемещение волейболиста. Учебные игры на основе волейбола. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| IV четверть | | | |
| Спортивные игры. Легкая атлетика. Гимнастика. | | | |
| 55 | Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. | Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Стойки и перемещение волейболиста. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | психических процессов. |
| 56 | Общие сведения об игре, простейшие правила игры. | Общие сведения об игре, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| 57 | Верхняя прямая подача. | Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Передача мяча сверху двумя руками над собой и верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игры и эстафеты с мячами.); | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| 58 | Учебные игры на основе волейбола. | Учебные игры на основе волейбола. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов. |
| 59 | Игры (эстафеты) с мячами. | Игры (эстафеты) с мячами. стойки и перемещение волейболиста. Учебные игры на основе волейбола. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | действий. Коррекция психических процессов. |
| 60 | Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Перестроение. | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой, на занятиях легкой атлетикой. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. | Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. |
| 61 | Упражнения на осанку. | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке влево, вправо; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Выполнение команд "Шире шаг!", "Короче шаг!". Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.; Значение физической культуры в жизни человека. Значение физических упражнений в жизни человека | Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. |
| 62 | Правила техники | Правила техники безопасности | Закрепление навыков. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба. | на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Игра «Запрещенное движение». | Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног. |
| 63 | Специальные олимпийские игры. Бег. | Специальные олимпийские игры. Медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег | Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Развитие общей выносливости. |
| 64 | Ходьба. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров" | Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания. |
| 65 | Бег. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Бег с высоким подниманием бедра и сгибанием голени назад. Ходьба "змейкой" и по | Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Согласованность |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | <p>диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров"</p> | <p>работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.</p> |
| 66 | <p>Низкий старт. Бег на 30 метров.</p> | <p>Низкий старт. Бег на 30 метров. Бег на 50 метров на время. Метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель, метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Игра "Вызов номеров."</p> | <p>Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Прямолинейность движений. Развитие мелкой моторики, глазомера.</p> |
| 67 | <p>Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча.</p> | <p>Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Игра «Запрещенное движение».</p> | <p>Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.</p> |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 68 | Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. | Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Челночный без 4x10м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с ограничением зоны отталкивания до 80 см). | Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. |
|----|---|--|---|