

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 7 «а» класса на основе ФАООП

учитель: Духова Дарья Олеговна,

первая квалификационная категория

2023-2024 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:

- Роль физкультуры в подготовке к труду;
- Значение физической культуры в жизни человека;
- Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений;

- Помощь при травмах;
- Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

2. Гимнастика:

Теоретические сведения:

- Правила поведения на занятиях по гимнастике;
- Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

- Построения и перестроения: размыкание уступами по расчету "девять, шесть, три, на месте". Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: "Чаще шаг!", "Реже шаг!" Ходьба по диагонали, "змейкой", противходом.;

- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения);

Общеразвивающие и корректирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей, туловища: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании.

упражнения на дыхание (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений),

Упражнения в расслаблении мышц: рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.

Упражнения для развития координации движений: поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной

разнонаправленной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе. Преодоление полосы препятствий.

-Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками (упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.);

равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (высота 70-80 см). Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

со скакалками (пружинистые наклоны со скакалкой (сложенной вдвое, вчетверо) вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед в шаге. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.)

лазание и перелезание (передвижение влево, вправо в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на гимнастической стенке)

упражнения на равновесие (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (высота 70-80 см). Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера. Простейшие комбинации упражнений на бревне.)

опорный прыжок (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;)

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек поднятием руки, определить самого точного. Эстафеты по 2 команды. Передача мяча в шеренге - сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее, определить самую точную команду.) переноска грузов и передача предметов (переноска 2-3-х набивных мячей общим весом до 7-8 кг на расстояние 10-15 м. Переноска 2-3-х набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.). Эстафеты с переноской груза и передачей предметов.

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

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;
- Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- 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:

продолжительная ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба;

- 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 и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности, бег с переменной скоростью до 5 мин. Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 60-80 м с низкого старта, стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4x60 м, бег по виражу. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2000 м.

- 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", запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания 40 см), движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку.;

- Метание, различные способы метания малого и набивного мячей. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель, метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору.

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;

- Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал:

- Стойка лыжника;
- 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;
- Имитация входа в поворот.

5. Подвижные игры.

Практический материал:

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием). "Салки маршем", "Бой петухов", "Мяч среднему", "Не давай мяч водящему", "Пятнашки", "Сбей мяч", "Тигры в кругу", "Футбол руками".

6. Спортивные игры:

- Баскетбол: теоретические сведения (упрощенные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма), практический материал (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. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Эстафеты с ведением мяча. остановка прыжком. Повороты на месте на сзади стоящей ноге. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Передача мяча двумя руками в движении с

последующей остановкой. Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом и последующей передачей. Броски мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении после 2 шагов. Подбирание мяча, отскочившего от щита. Учебные игры по упрощенным правилам. Повороты вперед и назад. Передача мяча с шагом навстречу друг другу (двумя руками от груди). Ведение мяча с изменениями направления (шагом, бегом). Передача и ловля мяча в парах в движении (шагом, бегом - двумя руками от груди). Броски мяча по кольцу с места (двумя руками от груди и одной от плеча). Ведение мяча с изменением направления бегом с последующей остановкой и броском по кольцу. Подбор мяча отскочившего от щита. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении (двумя руками от груди и одной рукой от плеча). Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч).

- Волейбол: теоретические сведения (права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом.), 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. Игры (эстафеты) с мячами. передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра. Общие сведения об игре.

Игра в пионербол. Стойки и перемещения волейболиста. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Ведение счета.)

- Настольный теннис: теоретические сведения (правила соревнований в одиночной игре. Тактика одиночных игр, Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Правила техники безопасности при игре в настольный теннис), практический материал (подачи - прямая, "маятник". Накат справа, накат слева. Тактические приемы - атакующего против защитника, Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Двусторонняя игра. Одиночные игры. Игра-соревнование «Кто больше набьет?». Игра «Крутиловка». Турнир. Ведение

счета);

- Бочче: теоретические сведения (Технические правила игры. Правила техники безопасности при игре в бочче.), практический материал (Индивидуальное мастерство: вбрасывание шара «паллино»; способы бросания шаров: «пунто», «раффа». Последовательность выполнения бросков; подбор способа бросания шара. Школьный турнир).

Тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физическая культура»
7а класс
на 2023-2024 учебный год

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
I четверть			
Гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры.			
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. продолжительная ходьба в различном темпе. Построения и перестроения: размыкание ступами по расчету "девять, шесть, три, на месте". Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: "Чаще шаг!", "Реже шаг!" Ходьба по диагонали, "змейкой", противходом.; Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
2	Продолжительная ходьба в различном темпе.	Продолжительная ходьба в различном темпе. основные положения и движения головы, конечностей, туловища: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.

		поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука вперед - левая в сторону.	
3	Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места.	Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места. Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек поднятием руки, определить самого точного. Игра «Пятнашки».	Закрепление навыков. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
4	Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. Многоскоки с места и с разбега. Эстафета 4x60 м, бег по виражу	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
5	Бег на 60-80 метров. Метание малого мяча.	Бег на 60-80 метров с низкого старта (стартовый разгон). Бег на 60-80 м с низкого старта, стартовый разгон и переход в бег по дистанции. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору. Игра «Салки маршем».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Согласованность работы рук и ног. Коррекция внимания. Повторение способа метания мяча.

6	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча с разбега.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Координация движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
7	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отработка рук и ног в полете). Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Техника безопасности при прыжках в длину; Фазы прыжка в высоту с разбега; Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
8	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	Бег с переменной скоростью Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на дальность прыжка).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
9	Бег в равномерном темпе до восьми минут.	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий.
10	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Толкание набивного мяча с места на дальность различными способами.	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Толкание набивного мяча с места (стоя, сидя) на дальность различными способами(1 кг – 2 кг). Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания.

			Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
12	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра "Тигры в кругу"	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
13	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?».	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?». Подача мяча: «прямая».	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
14	Настольный теннис. Различные удары по мячу.	Удары по мячу: подставкой, толчком. Двусторонняя игра (ведение счёта подач).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
15	Настольный теннис. подача мяча: «маятник». Двусторонняя игра.	Подача мяча: «маятник» (ознакомление). Двусторонняя игра (ведение счёта).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
16	Настольный теннис. Совершенствование приёмов игры.	Совершенствование приёмов игры. Парная игра. Правила парной игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
II четверть			
Спортивные игры. Гимнастика. Подвижные игры.			
17	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Настольный теннис. Атакующий удар (после «свечи»).	Подача мяча. Атакующий удар (после «свечи»).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
18	Настольный теннис. Игра «Крутиловка». Совершенствование атакующего удара справа	Игра «Крутиловка». Совершенствование атакующего удара справа.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
19	Настольный теннис. Защитные действия игроков. Тактика игры.	Защитные действия игроков. Тактика игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.

20	Настольный теннис. Турнир.	Турнир. Игры на счет. Ведение счета.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
21	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Лазанье по гимнастической стенке.	Правила поведения на занятиях по гимнастике; Лазанье по гимнастической стенке (с чередованием различных способов). Игра «Тигры в кругу». Значение утренней гимнастики.	Коррекция аэробности движений. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха.
22	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Лазанье по гимнастической стенке на скорость. Равновесие на гимнастической скамейке и бревне (повороты направо-налево; ходьба спиной вперед). Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо – влево в висячем положении на гимнастической стенке; подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке для мальчиков). Равновесие на гимнастической скамейке, бревне (бег с различным положением рук и с мячом; расхождение при встрече переступанием через партнера)	Коррекция аэробности движений. Коррекция равновесия. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха
23	Равновесие на гимнастической скамейке, бревне. Прыжки через короткую скакалку.	Равновесие на гимнастической скамейке, бревне (ходьба с поворотами, с различными движениями рук, равновесие на одной ноге, соскок с бревна).	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
24	Равновесие на бревне (простейшая комбинация). Прыжки через короткую скакалку (на месте и в движении).	Равновесие на бревне (простейшая комбинация). Прыжки через короткую скакалку (на месте и в движении). Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
25	Опорный прыжок.	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; Равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движения. Коррекция психических процессов. Согласованность и

		<p>различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (высота 70-80 см). Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера. Простейшие комбинации упражнений на бревне.</p>	ритмичность движений.
26	<p>Опорный прыжок. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений</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; поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе. ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя).</p>	<p>Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движения. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.</p>

27	Упражнения в переноске груза и передаче предметов на скорость. Переноска одного ученика втроем.	Упражнения в переноске груза и передаче предметов на скорость. Переноска одного ученика втроем.	Согласованность коллективных действий. Развитие силы, выносливости. Стабилизация дыхания.
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Эстафеты с переноской груза и передачей предметов.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Эстафеты с переноской груза и передачей предметов. Роль физкультуры в подготовке к труду;	Согласованность коллективных действий. Развитие силы и выносливости..
29	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
30	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
31	Упражнения на тренажерах. Упражнения со скакалкой.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед в шаг. Игра "Бой петухов".	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
32	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гимнастическими палками.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вправо с	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы.

		различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.	Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
III четверть			
Лыжная и конькобежная подготовка. Спортивные игры. Подвижные игры. Гимнастика.			
33	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Стойка лыжника.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Сведения о применении лыж в быту; Занятия на лыжах как средство закаливания организма; Стойка лыжника; Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный);	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
34	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Имитация поворотов на лыжах.	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков; Имитация поворотов на лыжах.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
35	Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Стойка конькобежца;	Правила техники 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 бега по прямой и на поворотах.	Занятия на коньках как средство закаливания организма; Имитация бега по прямой и на поворотах; Имитация входа в поворот.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
37	Правила техники безопасности при игре в бочче. Бочче. Последовательность игры.	Бочче. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара. Игра «Сбей мяч».	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
38	Бочче. Правила	Командная игра. Правила	Развитие общей моторики.

	командной игры. Командная игра.	командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч». Технические правила игры.	Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
39	Бочче. Командная игра. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч».	Командная игра. Правила командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч».	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
40	Бочче. Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
41	Бочче. Школьный турнир.	Бочче. Школьный турнир.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
42	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Баскетбол.	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Передача мяча с шагом навстречу друг другу (двумя руками от груди). Игра «Мяч капитану». Значение физической культуры в жизни человека;	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
43	Баскетбол. Повороты вперед и назад. Передача мяча с шагом. Ведение мяча с изменениями направления.	Повороты вперед и назад. Передача мяча с шагом навстречу друг другу (двумя руками от груди). Ведение мяча с изменениями направления (шагом, бегом). Игра "Не давай мяч водящему". - Помощь при травмах;	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
44	Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах в движении. Броски мяча по кольцу с места. Правила игры.	Передача и ловля мяча в парах в движении (шагом, бегом - двумя руками от груди). Броски мяча по кольцу с места (двумя руками от груди и одной от плеча). Правила игры.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
45	Баскетбол. Ведение мяча. Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра.	Ведение мяча с изменением направления бегом с последующей остановкой и броском по кольцу. Подбор мяча отскочившего от щита.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность

		Учебная игра. Игра "Не давай мяч водящему".	коллективных действий. Коррекция психических процессов.
46	Баскетбол. Ведение мяча. Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра.	Ведение мяча с изменением направления бегом с последующей остановкой и броском по кольцу. Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра. Игра "Не давай мяч водящему".	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
47	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу. Учебная игра.	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении (двумя руками от груди и одной рукой от плеча). Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
48	Баскетбол. Индивидуальные защитные действия.	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
49	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
50	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра "Тигры в кругу"	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.

51	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Волейбол. Общие сведения об игре.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Общие сведения об игре. Игра в пионербол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
52	Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
53	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
54	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
IV четверть			
Спортивные игры. Гимнастика. Легкая атлетика.			
55	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Волейбол.	Прием и передача мяча в парах после перемещений (сверху двумя руками). Прямая нижняя подача. Учебная игра. Ведение счета.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
56	Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве.

	руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	двумя руками над собой на месте. Учебная игра.	Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
57	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
58	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Прямая нижняя подача. Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
59	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. продолжительная ходьба в различном темпе. Построения и перестроения: размыкание ступами по расчету "девять, шесть, три, на месте". Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: "Чаще шаг!", "Реже шаг!" Ходьба по диагонали, "змейкой", противходом.; Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
60	Продолжительная ходьба в различном темпе.	Продолжительная ходьба в различном темпе. основные положения и движения головы, конечностей, туловища: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.

		<p>положениями рук. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука вперед - левая в сторону.</p>	
61	<p>Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места.</p>	<p>Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места. Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек поднятием руки, определить самого точного. Игра «Пятнашки».</p>	<p>Закрепление навыков. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.</p>
62	<p>Специальные беговые упражнения. Многоскоки.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. Многоскоки с места и с разбега. Эстафета 4x60 м, бег по выражу</p>	<p>Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.</p>
63	<p>Бег на 60-80 метров.</p>	<p>Бег на 60-80 метров с низкого</p>	<p>Закрепление бега на короткие</p>

	Метание малого мяча.	старта (стартовый разгон). Бег на 60-80 м с низкого старта, стартовый разгон и переход в бег по дистанции. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору. Игра «Салки маршем».	дистанции. Координация движений. Согласованность работы рук и ног. Коррекция внимания. Повторение способа метания мяча.
64	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча с разбега.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Координация движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
65	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отработка рук и ног в полете). Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Техника безопасности при прыжках в длину; Фазы прыжка в высоту с разбега; Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
66	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	Бег с переменной скоростью Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на дальность прыжка).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
67	Бег в равномерном темпе до восьми минут.	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий.
68	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Толкание набивного мяча с места на дальность различными способами.	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Толкание набивного мяча с места (стоя, сидя) на дальность различными способами(1 кг – 2 кг). Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку. Правила	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.

		судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	Развитие силы рук, плечевого пояса.
--	--	---	-------------------------------------