

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 «Физическая культура»

класс 9 «а»

учитель: Духова Дарья Олеговна,
первая квалификационная категория

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка к программе по физическому воспитанию для 4-9 классов

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими нарушение интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и производительному труду.

В обучении и воспитании детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры особые трудности вызывает качественное своеобразие основного дефекта, учет которого необходим на каждом уроке и во внеклассной работе. На современном этапе развития общества резко увеличилось количество детей с комплексным дефектом. Это требует от учителя более серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре, чему в полной мере соответствует мировое движение, получившее название Специал Олимпикс.

Идея Специал Олимпикс включает в себя все основные задачи физического воспитания в специальной школе:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;

Оказание помощи всем людям с умственной отсталостью, создание условий, при которых они могли бы войти в большое общество, где их

принимают, уважают и дают возможность стать полезными и нужными гражданами - вот главное назначение Специал Олимпикс.

Движение Специал Олимпикс основано на вере, что люди с умственной отсталостью при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от занятий физической культурой, от участия в индивидуальном спорте. Специал Олимпикс считает, что систематические занятия физической культурой необходимы для развития спортивных навыков и что организация соревнований между людьми с одинаковыми возможностями наиболее соответствующее средство испытания этих навыков, проверки прогресса и создания стимулов для личного роста. Систему физического воспитания в специальной школе необходимо связать с идеей этого движения. За основу данной программы взяты виды спорта, входящие в Специал Олимпикс. Материал программы распределен по следующим разделам: гимнастика, легкая атлетика, игровые виды (пионербол, волейбол, баскетбол, теннис, хоккей на полу).

Примерная сетка распределения часов по классам на учебный год:

Программный материал	Классы					
	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Гимнастика	18	16	16	16	16	12
Легкая атлетика	22	24	24	24	24	26
Игры	30	30	30	30	30	30
Итого часов:	70	70	70	70	70	70

В раздел "Гимнастика" включены специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Упражнения корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм в целом, но и на определенные ослабленные группы мышц. Специальные упражнения для формирования и коррекции правильной осанки помогут учащимся правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе, беге. В программу включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, равновесии, акробатические упражнения, которые способствуют развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях). Прикладной характер носят упражнения в поднимании и переноске груза.

В раздел "Легкая атлетика" включены ходьба, бег, прыжки и метание. С V класса - кроссовый бег. Большое место уделено метанию мяча в IV – VIII классах, толканию ядра в IX классе. Прыжки выполняются с места толчком

двух ног, с разбега - способом "согнув ноги", в высоту - с прямого и бокового разбега способом "перешагивание".

Одним из важнейших разделов программы являются "Игры", куда включены подвижные (I V-VII классы) и спортивные игры (IV-IX классы). В IV-VII классах рекомендуются подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентировок. С IV класса в раздел "Спортивные игры" введен пионербол, настольный теннис, хоккей на полу. С V класса - баскетбол. С VI класса - волейбол.

В каждый раздел программы включены упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, координации движений.

Общий теоретический материал дается во время уроков. Он содержит сведения о технике изучаемых упражнений, о правилах соревнований и судейства по видам, которые изучаются; требования к спортивной форме, подготовке места занятий; о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека.

Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся должен быть обязательным. Для этого необходимо дважды проводить контрольное тестирование (сентябрь-май) по следующим видам упражнений:

- прыжок в длину с места,
- бросок набивного мяча на дальность, бег 50 м,
- отжимание.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она строится с учетом задач программы по физической культуре и программы соревнований Специал Олимпикс.

Программное содержание IX КЛАСС

Основы знаний:

Теоретический материал

1 четверть.

1. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.
2. Соблюдение правил гигиены. Здоровый образ жизни.
3. Теория: Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.
4. Теория: Физическая культура и спорт в России. Тестирование (виды спорта).
5. Теория. Олимпийское движение.
6. Теория. Специальное Олимпийское движение.
7. Теория. Паралимпийское движение.
8. Контрольное тестирование по темам: Специальное Олимпийское движение и Параолимпийское движение.

2 четверть.

1. Теория: Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Правила соревнований в одиночных играх.
2. Теория: Настольный теннис. Тактические приемы защитника против атакующего. Ведение счета в одиночной игре.
3. Настольный теннис. Тестирование.
4. Гимнастика – вид спорта, направления, инвентарь. Выдающиеся спортсмены.
5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Требования к спортивной одежде. Соблюдение личной гигиены.
6. Тестирование. Тема: Гимнастика.
7. Просмотр художественного фильма «Быстрее, выше, сильнее» (о выдающихся спортсменах России).
8. Просмотр художественного фильма «Быстрее, выше, сильнее» (о выдающихся спортсменах России).

Гимнастика

Основы знаний: правила соревнований по спортивной гимнастике. Значение гимнастики для трудовой деятельности человека.

Построения и перестроения: повторение всех видов перестроений, поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: вис на

гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение различных положений и движений ногами при выполнении несложных гимнастических комбинаций.

2. *Дыхательные упражнения*: регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности.

3. *Упражнения в расслаблении мышц*: самомассаж. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега и прыжков.

4. *Упражнения для развития координации движений*: поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные движения рук и ног. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование координации в ходьбе. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

5. *Упражнения для формирования пространственной ориентировки*: прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами и последующее выполнение упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по; на определенный интервал и дистанцию по ориентирам и с последующим построением без них. Определить отрезок времени от 5 до 15 сек (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

1. *С гимнастическими палками*: балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками. Палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край палки, опускание палки и ловля ее. Выполнить 6-8 упражнений с гимнастической палкой.

2. *С набивными мячами*: соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища. Броски мяча ногами. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на преодоление сопротивления: стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловищем вытолкнуть партнера из круга. Борьба за предмет: отнять набивной мяч. Перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье: соревнования в лазании на скорость по гимнастической стенке различными способами. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Равновесие: разновидности равновесий на бревне. Разновидности ходьбы,

прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамейки. Выполнение несложных комбинаций на бревне из ранее изученных упражнений.

Акробатика: мальчики - длинный кувырок вперед, стойка на голове, стойка на руках с помощью. Девочки - равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, перекатом назад выйти в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат.

Опорный прыжок: Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок через козла в длину способом "согнув ноги" (высота 110-115 см). Преодоление полосы препятствий.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся: *Знать:* что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий. Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся класса.

Легкая атлетика

1. *Ходьба:* ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

2. *Бег:* упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4x100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2500 м.

3. *Прыжки:* прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание", совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

4. *Метание:* метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание деревянной фанаты (250 г) в цель и на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) со скачка, совершенствование техники. Толкание ядра (3, 4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся: *Знать:* как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку.

Уметь: пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100, 200 м; средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время. Прыгать в

длину и в высоту с полного разбега. Метать малый мяч на дальность, толкать ядро с места, бежать кросс 2000 м.

Спортивные игры

1. Настольный теннис.

Основы знаний: тактика парных игр

Практический материал для изучения: совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: правила соревнования в парных играх.

Уметь: применять изученные элементы в одиночных играх.

2. Баскетбол.

Основы знаний: правила судейства.

Практический материал для изучения: вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Знать: нарушения правил игры в баскетболе.

Уметь: выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; ведение мяча шагом с обводкой условных противников; броски по корзине одной рукой от плеча в движении; вырывать и выбивать мяч у соперника.

3. Волейбол.

Основы знаний: санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Практический материал для изучения: прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

4. Бочче.

Основы знаний: Технические правила игры.

Практический материал: Индивидуальное мастерство: вбрасывание шара «паллино»; способы бросания шаров: «пунто», «раффа».

Последовательность выполнения бросков; подбор способа бросания шара.

Знать: Технические правила игры. Юнифайд-бочче.

Уметь: Вбрасывать «паллино». Выполнять бросок «пунто».

5. Упражнения на тренажерах.

Основы знаний: Самостраховка и самоконтроль при выполнении упражнений

на тренажерах.

Практический материал:

Занятия на тренажерах:

1. Силовые тренажеры с встроенными весами:

- Серия тренажеров MAGNUM 9 (разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).
- Многофункциональный тренажер.
- Гак - машина.

2. Силовые тренажеры со свободными весами:

- Гантельный ряд.
- Гири.
- Скамья для прессы.
- Подтягивание-отжимание.
- Степ-доска «NOVUS»

3. Кардиотренажеры:

Беговая дорожка.

Эллиптические тренажеры (велотренажер; степпер - имитирует ходьбу на лыжах).

**Учебно-тематический план программы
«Физическая культура» 9класс
2022-2023 учебный год**

Учебная четверть	Разделы программы									Всего часов
	Гимнастика	Легкая атлетика	Упражнения на тренажерах	Теория	Спортивные игры					
					Настольный теннис	Баскетбол	Волейбол	Хоккей на полу	Бочче	
I	1	11	3	7	2					24
II	10			7	5					23
III	2					8	7	6	7	31
IV	3	11	3				7			24
										102

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

9 класс

на 2023-2024 учебный год

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
I четверть			
1.	Теория. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.	Теория. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.	
2.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с преодолением препятствий. Тестирование.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с преодолением препятствий. Тестирование: прыжок в длину с места; бросок набивного мяча.	Дифференцировка усилий в ходьбе. Коррекция координации. Согласованность движений рук, ног. Концентрация внимания.
3.	Бег в чередовании с ходьбой. Тестирование.	Бег в чередовании с ходьбой. Тестирование: челночный бег; приседания; отжимание и упражнение на пресс.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения, точности, устойчивости вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве. Укрепление силы мышц. Брюшного пресса, рук и ног.
4.	Теория. Соблюдение	Теория.	

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	правил гигиены. Здоровый образ жизни.	Соблюдение правил гигиены. Здоровый образ жизни.	
5.	Специальные беговые упражнения на месте. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения на месте. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	Закрепление специальных упражнений бегуна. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
6.	Челночный бег 6 X 10 метров. Многоскоки с разбега.	Челночный бег 6 X 10 метров. Многоскоки с разбега.	
7.	Теория: Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.	Теория: Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.	
8.	Бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	Бег с низкого старта на короткие дистанции (финиширование). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (совершенствование всех фаз прыжка).	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
9.	Бег на 100 м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	Бег на 100 м с низкого старта (на результат). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор индивидуального	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		разбега).	
10.	Теория: Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.	Теория: Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.	
11.	Медленный бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега.	Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность (на результат).	Закрепление равномерного бега. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий и направления движений.
12.	Медленный бег в равномерном темпе. Метание малого мяча.	Медленный бег в равномерном темпе до 10-15 минут. Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 метров (отработка техники броска).	Закрепление равномерного бега. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий и направления движений.
13.	Теория. Олимпийское движение в России.	Теория. Олимпийское движение в России.	
14.	Бег с варьированием скорости. Метание малого мяча. Эстафетный бег.	Бег с варьированием скорости до восьми минут. Метание малого мяча на дальность с разбега (на результат). Эстафетный бег (с передачей эстафетной	Закрепление равномерного бега. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий и направления движений.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		палочки).	
15.	Бег с варьированием скорости. Метание мяча. Эстафетный бег.	Бег с варьированием скорости до восьми минут. Метание малого мяча на дальность с разбега (на результат). Эстафетный бег (с передачей эстафетной палочки).	Закрепление равномерного бега. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий и направления движений.
16.	Теория. Специальное Олимпийское движение.	Теория. Специальное Олимпийское движение.	
17.	Кроссовый бег. Толкание ядра с места.	Кроссовый бег до 2500 метров (без учёта времени). Толкание ядра с места (3 кг - техника толчка).	Закрепление равномерного бега. Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий и направления движений.
18.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на кардиотренажерах.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на кардиотренажерах.	Закрепление теоретических знаний на занятиях в тренажерном зале. Укрепление дыхания, ССС, стоп. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.
19.	Теория. Паралимпийское движение.	Теория. Паралимпийское движение.	
20.	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах со встроенными	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах со встроенными весами.	Укрепление ССС и дыхательной системы, мышц рук и ног, брюшного пресса.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	весами.		
21.	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах со свободными весами.	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах со свободными весами.	Укрепление ССС и дыхательной системы, мышц рук и ног, брюшного пресса.
22.	Контрольное тестирование по темам: Специальное Олимпийское движение и Паралимпийское движение.	Контрольное тестирование по темам: Специальное Олимпийское движение и Паралимпийское движение.	
23.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Настольный теннис.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры. Поддачи мяча: («прямая», «маятник»).	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры.
24.	Настольный теннис.	Удары по мячу: подрезка справа. Игра «Крутиловка».	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры. Согласованность коллективных действий.
II четверть			
25.	Правила техники безопасности при игре в настольный	Настольный теннис. Правила техники безопасности при игре в	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	теннис. Требования к экипировке. Правила соревнований в одиночных и парных играх.	настольный теннис. Требования к экипировке. Правила соревнований в одиночных и парных играх.	Координации, техники выполнения приемов игры. Согласованность коллективных действий.
26.	Настольный теннис.	Настольный теннис. Удары по мячу: накат (справа, слева). Игра «Крутиловка».	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры. Согласованность коллективных действий.
27.	Настольный теннис. Одиночные игры на счет.	Настольный теннис. Удары по мячу: подрезка, накат. Одиночные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры.
28.	Настольный теннис. Совершенствование подач и ударов по мячу.	Настольный теннис. Совершенствование подач и ударов по мячу. Одиночные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры.
29.	Теория: Настольный теннис. Тактические приемы защитника против атакующего. Ведение счета в одиночной и парных играх.	Теория: Настольный теннис. Тактические приемы защитника против атакующего. Ведение счета в одиночной и парных играх.	

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
30.	Настольный теннис. Одиночные и парные игры на счет.	Настольный теннис. Тактические приемы в парной игре. Одиночные и парные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры.
31.	Настольный теннис. Тактические приемы в парной игре.	Настольный теннис. Тактические приемы в парной игре. Одиночные и парные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры.
32	Настольный теннис. Одиночные и парные игры на счет.	Настольный теннис. Тактические приемы в парной игре. Одиночные и парные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис, быстроты реакции, точности. Координации, техники выполнения приемов игры.
33.	Настольный теннис. Тестирование.	Настольный теннис. Тестирование.	
34.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика.	Развитие равновесия, координации движения, согласованности работы рук и ног.
35.	ОРУ и задания с гимнастическими палками. Равновесие. Лазанье.	ОРУ и задания с гимнастическими палками. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	Формирование стереотипа правильной осанки. Преодоление страха. Развитие равновесия, координации движения, согласованности работы рук и ног.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		различными способами на скорость. Равновесие на гимнастической скамейке, бревне (разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек.).	
36.	Гимнастика – вид спорта. Выдающиеся спортсмены.	Гимнастика – вид спорта, направления, инвентарь Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Требования к спортивной одежде. Соблюдение личной гигиены. Выдающиеся спортсмены.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов
37.	Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие на бревне, скамейке (разучивание комбинации). Корректирующие упражнения.	Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево на гимнастической стенке; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения- мальчики). Равновесие на бревне, скамейке (разучивание комбинации). Корректирующие упражнения.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
38.	Акробатика.	Акробатика (девочки –	Коррекция и развитие

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	Равновесие. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат, мост из положения лежа; мальчики – кувырок вперед, стойка на лопатках стойка на руках с помощью) Равновесие на бревне, скамейке (совершенствование комбинации). Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов..
39.	Тестирование. Тема: Гимнастика.	Тестирование. Тема: Гимнастика.	
40.	Акробатика. Опорный прыжок. Равновесие. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Акробатика (совершенствование акробатической комбинации). Опорные прыжки через козла: «ноги врозь», «согнув ноги» (козел высотой до 115 см (девочки - «ноги врозь» через козла в ширину с поворотом на 90°, мальчики - «согнув ноги» через козла в длину	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов..

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		с поворотом на 90°).	
41.	Акробатика. Равновесие. Опорные прыжки. Эстафеты.	Акробатика (выполнение акробатической комбинации на оценку). Опорные прыжки через козла. (совершенствование) Эстафеты с переноской груза передачей предметов.	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
42.	Просмотр художественного фильма «Быстрее, выше, сильнее» (о выдающихся спортсменах России).	Просмотр художественного фильма «Быстрее, выше, сильнее» (о выдающихся спортсменах России).	
43.	Опорный прыжок.	Опорный прыжок.	
44.	Опорный прыжок.	Опорный прыжок на оценку.	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
45.	Просмотр художественного фильма «Быстрее, выше, сильнее» (о выдающихся спортсменах России).	Просмотр художественного фильма «Быстрее, выше, сильнее» (о выдающихся спортсменах России).	

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
46.	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Упражнения на простейших тренажерах методом круговой тренировки.	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Развитие быстроты, выносливости, координации, ловкости.
III четверть			
47.	Теория. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.	Теория. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.	Закрепление правил техники безопасности. Развитие мелкой моторики. Активизация дыхания. Укрепление мышц брюшного пресса, спины. Профилактика плоскостопия.
48.	ОРУ и задания с большими мячами. Корректирующие упражнения.	ОРУ и задания с большими мячами. Корректирующие упражнения.	Развитие общей моторики. Укрепление мышц брюшного пресса, спины. Профилактика плоскостопия.
49.	Теория. Бочче. История возникновения. Разновидности. Правила игры.	Теория. Бочче. История возникновения. Разновидности. Правила игры.	
50.	Правила техники безопасности при игре в бочче. Бочче. Последовательность игры.	Бочче. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
51.	Бочче. Командная игра.	Командная игра. Правила командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Тактические приемы. Ведение счета учащимися. Юнифайд-бочче.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
52.	Теория. Нетрадиционные виды спорта.	Теория. Нетрадиционные виды спорта.	
53.	Бочче. Командная игра.	Командная игра. Правила командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Тактические приемы. Ведение счета учащимися. Юнифайд-бочче.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
54.	Бочче. Школьный турнир.	Бочче. Школьный турнир.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
55.	Теория. Баскетбол. История возникновения.	Теория. Баскетбол. История возникновения.	
56.	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Баскетбол.	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки баскетболиста.	Дифференцировка усилий и направления движений, времени. Координация движений рук. Концентрация внимания. Согласованность

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Передача и ловля мяча при передвижении в парах.	совместных действий.
57.	Баскетбол. Индивидуальное мастерство: Тест № 1. Ведение мяча на месте и в движении.	Индивидуальное мастерство: Тест № 1. Ведение мяча на месте и в движении.	Закрепление навыков ведения мяча. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий направления движений.
58.	Теория. Баскетбол. Интересные факты о баскетболе.	Теория. Баскетбол. Интересные факты о баскетболе.	
59.	Баскетбол. Индивидуальное мастерство: Тест № 1; Тест № 2.	Индивидуальное мастерство: Тест № 1. Ведение мяча на месте и в движении. Тест № 2. Броски мяча по кольцу с места и в движении.	Дифференцировка усилий кисти, точности, направления движений. Концентрация внимания.
60.	Баскетбол. Индивидуальное мастерство: выполнение заданий по тестам № 1,2,3 на время. Правила игры.	Индивидуальное мастерство: выполнение заданий по тестам № 1,2,3 на время. Правила игры.	Закрепление знаний о правилах игры. Дифференцировка усилий кисти, точности, направления движений. Концентрация внимания. Развитие скоростных качеств. Согласованность коллективных действий.
61.	Теория. Нормы ГТО – нормы жизни. Просмотр презентации.	Теория. Нормы ГТО – нормы жизни. Просмотр презентации.	

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
62.	Баскетбол. Штрафной бросок. Учебная игра.	Штрафной бросок. Учебная игра.	Закрепление правил о штрафах. Концентрация внимания. Развитие скоростных качеств.
63.	Баскетбол. Штрафной бросок. Игра «33». Учебная игра.	Штрафной бросок. Игра «33». Учебная игра.	Закрепление правил о штрафах. Концентрация внимания. Развитие скоростных качеств.
64.	Теория. Тестирование (баскетбол, бочче).	Теория. Тестирование (баскетбол, бочче).	
65.	Баскетбол. Штрафной бросок. Учебная игра.	Штрафной бросок. Учебная игра.	Закрепление правил о штрафах. Концентрация внимания. Развитие скоростных качеств.
66.	Баскетбол. Учебная игра.	Учебная игра.	Закрепление правил о штрафах. Концентрация внимания. Развитие скоростных качеств.
67.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Волейбол.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Стойки, перемещения, остановки волейболиста. Правила игры.	Повторение правил игры, техники безопасности. Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
68.	Волейбол. Правила игры. Многократный прием мяча снизу двумя руками на месте. Верхняя прямая подача мяча.	Волейбол. Правила игры. Многократный прием мяча снизу двумя руками на месте. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.	Повторение правил игры, техники безопасности. Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
69.	Просмотр художественного фильма «Легенда № 17».	Просмотр художественного фильма «Легенда № 17».	
70.	Волейбол. Передачи мяча через сетку в парах после перемещения. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол в круге.	Передачи мяча через сетку в парах после перемещения. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол в круге.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
71	Просмотр художественного фильма «Легенда № 17».	Просмотр художественного фильма «Легенда № 17».	
72.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Прямой нападающий удар через сетку (разучивание). Совершенствование	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	(разучивание). Совершенствование передач мяча через сетку в парах. Учебная игра в волейбол.	передач мяча через сетку в парах. Учебная игра в волейбол.	зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
73.	Волейбол. Учебная игра в волейбол.	Волейбол. Учебная игра в волейбол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
74.	Обсуждение художественного фильма «Легенда № 17».		
75.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (разучивание). Совершенствование передач мяча через сетку в парах. Учебная игра в волейбол.	Прямой нападающий удар через сетку (разучивание). Совершенствование передач мяча через сетку в парах. Учебная игра в волейбол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
76.	Волейбол. Учебная игра в волейбол.	Волейбол. Учебная игра в волейбол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			пространстве. Согласованность коллективных действий.
IV четверть			
77.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Волейбол.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Стойки, перемещения, остановки волейболиста. Правила игры.	Повторение правил игры, техники безопасности. Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
78.	Волейбол. Индивидуальное мастерство: Тест № 1. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	Индивидуальное мастерство: Тест № 1. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
79.	Теория. Волейбол. История возникновения. Правила техники безопасности на	Теория. Волейбол. История возникновения. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.	

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	занятиях волейболом.		
80.	Волейбол. Индивидуальное мастерство: Тест № 2. Нижняя прямая подача.	Индивидуальное мастерство: Тест № 2. Нижняя прямая подача.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
81.	Волейбол. Индивидуальное мастерство: выполнение тестов № 1,2,3 на результат.	Индивидуальное мастерство: выполнение тестов № 1,2,3 на результат.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
82.	Теория. Интересные факты о волейболе.	Теория. Интересные факты о волейболе.	
83.	Волейбол. Прямой нападающий удар с места. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	Прямой нападающий удар с места. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			Коррекция психических процессов.
84.	Волейбол. Прямой нападающий удар с места. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	Прямой нападающий удар с места. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
85.	Теория. Королева спорта – легкая атлетика.	Теория. Королева спорта – легкая атлетика.	
86.	Ходьба. Специальные беговые задания. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с разбега.	Ходьба в быстром темпе на отрезках до 100 м с фиксацией времени. Специальные беговые задания на месте и в движении. Бег на короткие дистанции (50 м, 100 м - с низкого старта). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (фазы прыжка).	Координация движений. Согласованность действий рук, ног. Симметричность движения рук. Дифференцировка усилий.
87.	Медленный бег. Прыжок в высоту.	Медленный бег в равномерном темпе до 10 – 12 минут. Бег на 100 метров (на	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Ориентировка в пространстве. Укрепление

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		результат) Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	мышц рук, брюшного пресса.
88.	Бег. Метание.	Бег с варьированием скорости до 8 минут. Метание нескольких малых мячей в различные цели (из различных исходных положений за определенное время).	
89.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	Эстафетный бег (бег по виражу). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы прыжка, подбор индивидуального разбега).	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.
90.	Теория. Выдающиеся легкоатлеты СССР и России.	Теория. Выдающиеся легкоатлеты СССР и России.	
91.	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование.	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование: прыжок в длину с места (толчком двух ног); бросок набивного мяча (1 кг - с и.п. сидя, двумя руками из-за головы).	
92.	Теория. Интересные	Теория.	

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	факты о спорте. Тестирование (волейбол, легкая атлетика).	Интересные факты о спорте. Тестирование (волейбол, легкая атлетика).	
93.	Метание. Кроссовый бег.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м (отработка техники метания). Кроссовый бег до 2500 м (без учета времени).	
94.	Метание. Кроссовый бег.	Метание малого мяча на дальность на результат. Кроссовый бег до 2500 м (без учета времени).	
95.	Просмотр художественного фильма «Движение вверх».	Просмотр художественного фильма «Движение вверх».	
96.	ОРУ и задания с набивными мячами, с гимнастическими палками. Корректирующие упражнения.	ОРУ и задания с набивными мячами. Корректирующие упражнения (упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Укрепление плечевого и брюшного пояса. Коррекция осанки. Развитие координации движений.
97.	ОРУ и задания на преодоление	ОРУ и задания на преодоление	Согласованность коллективных действий.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
	сопротивления в парах. Корректирующие упражнения.	сопротивления в парах. Корректирующие упражнения (упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
98	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на кардиотренажерах.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на кардиотренажерах.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на кардиотренажерах.
99	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.
100	Упражнения на кардиотренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах.
101	Закрепление теоретических знаний на занятиях в тренажерном зале. Укрепление дыхания, ССС, стоп. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Закрепление теоретических знаний на занятиях в тренажерном зале. Укрепление дыхания, ССС, стоп. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Закрепление теоретических знаний на занятиях в тренажерном зале. Укрепление дыхания, ССС, стоп. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
102	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах со встроенными весами.	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах со встроенными весами.	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах со встроенными весами.