



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17
Невского района Санкт-Петербурга**

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол №1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №17
_____ С.В. Сандеева
Приказ №222-ш от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Предметная область «Физическая культура»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

5а класса

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составил: Медведев А.А.

Санкт-Петербург

2024 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5а класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

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.

Описание места учебного предмета.

| Предметная область | Предмет | Кол-во часов в год | Кол-во часов в неделю |
|---------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Физическая культура | Адаптивная физическая культура | 68 | 2 |

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

2. Планируемые для каждого класса обучения личностные результаты освоения учебного предмета (курса) и предметные результаты.

К личностным результатам освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура" относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие

соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

1) знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

2) 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;

3) понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

4) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

5) выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

6) знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

7) демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

8) определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

9) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- 10) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 11) участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- 12) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 13) представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- 14) оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- 15) применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- 1) представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- 2) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- 3) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- 4) знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- 5) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- 6) знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- 7) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 8) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- 9) участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 10) знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- 11) доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- 12) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 13) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- 14) пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- 15) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- 16) правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

3. Содержание учебного предмета (курса).

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "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.

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 , упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

Освоение раздела "**Лыжная и конькобежная подготовка**" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

С учетом возраста и психофизических возможностей обучающимся предлагаются усвоения некоторых теоретических сведений из области физической культуры. Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

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

Подвижные игры. 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.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

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

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

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.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

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.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.

Библиотечный фонд: учебники и пособия; методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал: таблицы стандартов; физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства: телевизор с приставкой; аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; мегафон; экран для показа видеоматериала.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; гимнастические маты; «Козёл» для опорного прыжка; подкидной мостик; уголок навесной или перекладина (для подтягиваний и упражнений в висе); канат для лазания.

Мелкий инвентарь: палки гимнастические; флажки или помпоны; кольца пластмассовые разного размера; кольца резиновые; обручи малые; обручи средние, большие, малые; набивные мячи (вес 1, 2,3 кг); мячи малые (резиновые, теннисные); мячи массажные; мячи-фитбольные (разного размера); мячи средние резиновые; мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные); скакалки; гантели; резиновые жгуты; штанга;

Лёгкая атлетика: эстафетные палочки; сектор для прыжка в высоту (стойки и планка); на улице сектор для прыжка в длину: яма с песком; комплект навесного оборудования для метания (мишени, перекладины); деревянная граната

Баскетбол: щиты с баскетбольными кольцами; стойки с баскетбольными кольцами; мячи

баскетбольные.

Волейбол: стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные

Футбол: футбольные ворота (маленькие для зала); футбольные ворота (для улицы); мячи футбольные.

Хоккей на полу: клюшки; мячи; шайбы; ворота.

Теннис: теннисные столы; мячи для игры в настольный теннис; ракетки для настольного тенниса.

Бадминтон: ракетки; воланчики.

Дартс: дротики; поле (плато).

«Бочча»: комплект для игры в «Бочча».

Сопутствующий инвентарь: конусы; стойки; кегли; кубики; свисток; секундомер; рулетка для измерений до 50м; насосы и иглы; аптечка медицинская.

Электронные ресурсы:

- <http://www.gramota.ru>
- <http://www.mediahouse.ru/>
- <http://www.edu.ru>
- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://nsc.1september.ru>
- <http://grammar.ru>
- <http://rusgram.narod.ru>
- <http://www.ruscorpora.ru>
- <http://www.ropryal.ru>
- <http://www.slovari.ru>
- <http://www.ruscenter.ru>
- <https://nsportal.ru>
- <https://infourok.ru>
- <https://xn--jlahfl.xn--plai>
- Социальная сеть «В Контакте»
- Сервис «ЯндексУчебник»

5. Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов деятельности.

| № п/п | Дата план | Дата корр. | Кол-во часов, отведенных на тему | Тип урока | Тема урока | Содержание видов учебной деятельности | Виды и формы контроля |
|-------------------------|-----------|------------|----------------------------------|-----------------------------|--|--|---|
| Раздел: легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | | 1 | Урок открытия нового знания | Основы знаний. Разновидности ходьбы и бега. | Правила техники безопасности на уроке. Строевые и порядковые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Подвижные игры. Упражнения на внимание. | Предварительный Периодический (позапный) |
| 2 | | | 1 | Комбинированный | Медленный бег в равномерном темпе. | Основные положения и движения. Медленный бег в равномерном темпе. Сочетание ходьбы и бега. | Текущий |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|----------------------------|---|--|---|
| | | | | | | Беговые упражнения. Подвижные игры. Игровые упражнения на релаксацию. | |
| 3 | | | 1 | Комбинированный | Сочетание ходьбы и бега. | Ходьба в различном темпе, разновидности ходьбы. Упражнения в развитии пространственно-временной дифференцировки. Сочетание ходьбы и бега. Беговые упражнения. Подвижные игры. Игровые упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 4 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Бег с варьированием скорости. Тестирование :бросок мяча в цель. | Бег с варьированием скорости. Ходьба в различном темпе, разновидности ходьбы. Упражнения в развитии пространственно-временной дифференцировки: медленный бег на месте от 5 до 10 с. Упражнения на дыхание. Подвижные игры. Игровые упражнения на релаксацию. | Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности |
| 5 | | | 1 | Комбинированный | Бег на скорость с высокого и низкого старта. | Ходьба в различном темпе. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Упражнения на дыхание. Бег на скорость с высокого старта. Подвижные игры. Игровые упражнения на релаксацию | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|----------------------------|---|---|---|
| 6 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование: бег 60м. | Медленный бег в равномерном темпе. Основные положения и движения. Беговые упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. Тестирование бега на 60м | Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности |
| Раздел: подвижные игры | | | | | | | |
| 7 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры с ловлей и передачей мяча. | Разновидности ходьбы и бега. Бег с изменением направления движений и скорости. ОРУ с малыми мячами. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча. Дыхательные упражнения | Текущий. |
| Раздел: легкая атлетика | | | | | | | |
| 8 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Прыжковые упражнения. Тестирование: прыжок в длину с места. | Медленный бег. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба с остановками для выполнения задания. Эстафетный бег (60м по кругу). Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|-----------------|---|---|---------------------------|
| 9 | | | 1 | Комбинированный | Фазы прыжка в длину с разбега. | Медленный бег в равномерном темпе. Фазы прыжка в длину с разбега. Повороты направо, налево, кругом. Прыжки в шаге с приземлением на 2 ноги. Прыжок в длину с разбега ограничение зоны отталкивания 1м. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий |
| 10 | | | 1 | Комбинированный | Метание мяча на дальность. Тестирование: метание теннисного мяча на дальность. | Ходьба и бег с заданием. Медленный бег в равномерном темпе. Метание мяча с места. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. Прыжки в шаге с приземлением на 2 ноги. Прыжок в длину с разбега (ограничение зоны отталкивания 1м). Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий. Тестирование. |
| Раздел: подвижные игры | | | | | | | |
| 11 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры с прыжками. | Ходьба, бег с заданием. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения: прыжки в круг, прыжки в длину, прыжки в высоту. Подвижные игры с прыжками. | Текущий. |
| Раздел: спортивные игры | | | | | | | |
| 12 | | | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока в баскетболе. | Теоретические сведения: Правила игры баскетбол. Правила техники безопасности на уроке по | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|--|---|---------|
| | | | | | | спортивным играм. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста и передвижения в ней без мяча вправо, влево, вперед, назад. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на внимание. | |
| 13 | | | 1 | Комбинированный | Ловля и передача мяча. | Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. ОРУ с мячом. Ловля и передача 2 руками от груди на месте. Жонглирование мячом. Подвижная игра с мячом. Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий |
| 14 | | | 1 | Комбинированный | Ведение мяча на месте. | Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. Правильная остановка после передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановки по сигналу учителя. Жонглирование мячами. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 15 | | | 1 | Комбинированный | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. | Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. ОРУ с мячами. Передвижения без мяча, с мячом. Приставной шаг с ведением. Жонглирование мячами. Эстафеты с ведением | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|------------------|-----------------------------|--|---|----------|
| | | | | | | мяча. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Упражнения на релаксацию. | |
| Раздел: подвижные игры | | | | | | | |
| 16 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры на основе баскетбола. | Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. ОРУ с мячами. Передвижения без мяча, с мячом. Повороты с мячом на месте. Подвижные игры с ведением, ловлей и передачей. | Текущий |
| Раздел: спортивные игры | | | | | | | |
| 17 | | | 1 | Комбинированный | Правила соревнований по настольному теннису. | Разновидности ходьбы и бега, бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ. Правила соревнований по настольному теннису. Набивание мяча на теннисные ракетки. Коррекционные подвижные игры на внимание и быстроту реакции. | Текущий. |
| Раздел: гимнастика | | | | | | | |
| 18 | | | в процессе урока | Урок открытия нового знания | Основы знаний. Упражнения на гимнастической стенке. | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. <i>Упражнения на гимнастической стенке: наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку</i> | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|--|--|---------|
| | | | 1 | | | правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. | |
| 19 | | | 1 | Комбинированный | Простые и смешанные висы и упоры. | Личная гигиена на уроках гимнастики. Ходьба в обход с поворотами на углах. Упражнения у гимнастической стенки. Простые и смешанные висы и упоры: <u>мальчики-</u> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; <u>девочки-</u> смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Подвижные игры. Упражнения на формирование правильной осанки. | Текущий |
| 20 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на равновесие и устойчивость. | Коррекционная ходьба. Перестроение из 1 колонны в 2. Смена ног при ходьбе. Понятие интервал, дистанция. ОРУ с гимнастической палкой. Простые и смешанные висы. Упражнения на равновесие и устойчивость на полу. Подвижные игры. Упражнения на внимание. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------------|---|---|--|
| 21 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на развитие координационных способностей. | Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. ОРУ с гимнастическим обручем. Комплекс упражнений различной координационной сложности. Эстафеты. Упражнения на внимание. | Текущий |
| 22 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Передача спортивного инвентаря. Тестирование: прыжки через короткую скакалку. | Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. Повороты направо, налево. Ходьба с остановкой по сигналу учителя. ОРУ с малыми обручами. Передача спортивных предметов, инвентаря: Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Эстафета с передачей предмета. Упражнение на релаксацию. | Текущий. Тестирование. Зачёт физической подготовленности |
| 23 | | | 1 | Комбинированный | Акробатические элементы: кувырок. | Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Поворот кругом. ОРУ с обручами. Техника безопасности при выполнении кувырков. Акробатические упражнения (элементы, связки): кувырок вперед и назад, из положения упор присев (*Выполняются только после консультации врача). Эстафеты. Упражнение на расслабление. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|--|---|---------|
| 24 | | | 1 | Комбинированный | Переноска груза (гимнастических снарядов). | Ходьба с остановкой по сигналу учителя. ОРУ без предмета. Поворот кругом. Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, из положения упор присев. Переноска груза: Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками). Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения на внимание. | Текущий |
| 25 | | | 1 | Комбинированный | Акробатические элементы: Стойка на лопатках. | Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Поворот кругом ОРУ с обручами. Акробатические элементы: Кувырок вперед и назад, из положения упор присев; стойка на лопатках. (*Выполняются только после консультации врача). Эстафеты. Упражнение на релаксацию. | Текущий |
| 26 | | | 1 | Комбинированный | Акробатические элементы: «Мост». Лазание. | Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. Повороты направо, налево. Перестроение из одной колонны в колонну по два. Акробатические элементы: "мост" из положения лежа на спине. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|--|---|---------|
| | | | | | | процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Подвижные игры. Упражнения на внимание. | |
| 27 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастической скамейке. | Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке: сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее. Подвижные игры. Упражнения на внимание. | Текущий |
| 28 | | | 1 | Комбинированный | Специальные прыжковые упражнения. | Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок: наскок в упор на колени. Подвижные игры. Упражнение на внимание. | Текущий |
| 29 | | | 1 | Комбинированный | Опорный прыжок: наскок в упор на колени. | Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ со скакалками. Подготовительные прыжки. Опорный прыжок: прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|--|--|---------|
| | | | | | | колених, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | |
| 30 | | | 1 | Комбинированный | Прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись. | Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ в кругу. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок: прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись. Игровые упражнения с прыжками. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 31 | | | 1 | Комбинированный | Опорный прыжок способом «ноги врозь». | Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ в кругу. Упражнение в развитии пространственно-временных способностях. Опорный прыжок: опорный прыжок «ноги врозь». Игровые упражнения с прыжками. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 32 | | | 1 | Контрольный | Опорный прыжок. | Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ Дыхательные упражнения. Упражнения в развитии пространственно-временных способностях. Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на колених, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на | Зачёт |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----------|----------------------------|--|--|--|
| | | | | | | <p>коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь». Игровые упражнения с прыжками. Упражнения на внимание.</p> | |
| Раздел: подвижные игры | | | | | | | |
| 33 | | | 1 | Урок развивающего контроля | <p>Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p> | <p>Ходьба в различном темпе по диагонали. Танцевальные упражнения: ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком. Подвижные игры. Упражнение на внимание. Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p> | <p>Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности</p> |
| 34 | | | 1 | Комбинированный | <p>Подвижные игры с мячами.</p> | <p>Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ с мячами. Упражнения на развитие пространственных способностей. Подвижные игры с мячами. Комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения на релаксацию.</p> | <p>Текущий.</p> |
| Раздел: лыжная и конькобежная подготовки | | | | | | | |
| 35 | | | В процес | Комбинированный | <p>Основы знаний. Поворот на лыжах вокруг носков.</p> | <p>Правила безопасности на уроке. Основы знаний: санитарно-гигиенические требования к занятиям на</p> | <p>Текущий</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|--|------------------|-----------------|---|--|---------|
| | | | се урока 1 | | | <p>лыжах: Передвижение к месту занятия. Занятия на коньках как средство закаливания организма.</p> <p>Стойка лыжника. Построение с лыжами. ОРУ на лыжах. Поворот на лыжах вокруг носков.</p> <p>Передвижение ступающим шагом без палок.</p> <p>Упражнения на внимание.</p> | |
| 36 | | | 1 | Комбинированный | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | <p>Построение в колонну с лыжами. Передвижение с лыжами на плече. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Поворот на лыжах</p> <p>Подвижные игры. Упражнения на внимание.</p> | Текущий |
| 37 | | | 1 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. | <p>Передвижение с лыжами на плече. ОРУ на лыжах.</p> <p>Поворот на лыжах вокруг. Передвижение скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.</p> | Текущий |
| 38 | | | 1 | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. | <p>Передвижение с лыжами на плече. ОРУ.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше». Упражнение на релаксацию.</p> | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------------|---|---|---|
| 39 | | | 1 | Комбинированный | Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке. | Передвижение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке Упражнение на релаксацию. | Текущий |
| 40 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке. | Передвижение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке. Тестирование подъёмов и спусков. | Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности |
| 41 | | | 1 | Комбинированный | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке. Игровые задания. | Текущий |
| 42 | | | 1 | Комбинированный | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м. | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник». | Текущий |
| 43 | | | 1 | Комбинированный | Передвижение на лыжах 1км. | Передвижение с лыжами. ОРУ. Передвижение в медленном темпе 1 км. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». | Текущий |

Раздел: подвижные игры

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|-----------------|--------------------------------------|--|---------|
| 44 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры с элементами метания. | Медленный бег. ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами метания. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий |
| 45 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры с прыжками. | Медленный бег. ОРУ. Перестроение из 1 колонны в 2. Выполнение строевых команд. Подвижные игры и эстафеты с прыжками. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Упражнения на внимание. | Текущий |
| Раздел: легкая атлетика | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|-----------------|---|--|---------|
| 46 | | | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места. | Правила техники безопасности на уроке в спортзале. Разновидности ходьбы. Прыжковые упражнения. Прыжки на 1 ноге. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий |
| Раздел: гимнастика | | | | | | | |
| 47 | | | 1 | Комбинированный | Прыжки на скакалке на месте и в движении. | Основные положения и движения. ОРУ со скакалкой. Упражнения со скакалкой(вращения). Прыжки на скакалке на месте и в движении. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Коррекционные упражнения: прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения в расслаблении мышц. | Текущий |
| 48 | | | 1 | Комбинированный | Прыжки через большую скакалку. | Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Перестроение из 1 колонны в 2. Дыхательные упражнения. Прыжки через большую скакалку. Игровые упражнения в парах. Упражнения на внимание. | Текущий |
| Раздел: подвижные игры | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|-----------------|--|--|---------|
| 49 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры с мячом. | Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры с мячом. Игра «Мяч капитану». Эстафеты. Упражнения в расслаблении мышц. | Текущий |
| Раздел: гимнастика | | | | | | | |
| 50 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения с набивными мячами. | Медленный бег. ОРУ в парах. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения с набивными мячами. Игровые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания. | Текущий |
| 51 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения с набивными мячами в парах. | Медленный бег. ОРУ в парах. Дыхательные упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через набивные мячи. Игровые упражнения в парах. Упражнения на восстановление дыхания | Текущий |
| Раздел: легкая атлетика | | | | | | | |
| 52 | | | 1 | Комбинированный | Фазы прыжка в высоту способом «перешагивания». | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» (фазы). Игровые упражнения в парах. Упражнения на восстановление дыхания | Текущий |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|----------------------------|---|---|--|
| 53 | | | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | Медленный бег. ОРУ на гимнастических снарядах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» (разбег и отталкивание). Игровые упражнения в парах. Упражнения на восстановление дыхания | Текущий |
| 54 | | | 1 | Урок развивающего контроля | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания». | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания». Игра и игровые упражнения. Эстафеты. | Текущий. Тестирование. Зачёт физической подготовленности |
| Раздел: подвижные игры | | | | | | | |
| 55 | | | 1 | Комбинированный | Подвижные игры с элементами прыжка в высоту. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Подвижные игры с элементами прыжка в высоту | Текущий |
| Раздел: гимнастика | | | | | | | |
| 56 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения в развитии пространственной дифференцировки. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета. Упражнения в развитии пространственной дифференцировки. | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|-----------------|---|--|---------|
| | | | | | | Игра и игровые упражнения. Упражнения на релаксацию. | |
| Раздел: спортивные игры | | | | | | | |
| 57 | | | 1 | Комбинированный | Основы знаний. Правила игры в волейбол. | Правила игры в волейбол, расстановка. Повороты направо, налево, кругом. Передвижения по площадке. Медленный бег. Ловля мяча над головой. Игровые упражнения в парах. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 58 | | | 1 | Комбинированный | Передача и ловля мяча над головой. | Правила перехода в игре. Повороты направо, налево, кругом. Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег Размыкание на вытянутые руки. ОРУ. Ловля мяча над головой. Подача 2 руками снизу. Игровые упражнения в парах. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 59 | | | 1 | Комбинированный | Разновидности подач. | Медленный бег. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Разновидности подач. Подача 2 руками снизу. Боковая подача 1 рукой. Упражнения на релаксацию. | Текущий |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|-----------------------------|--|---|---|
| 60 | | | 1 | Комбинированный | Розыгрыш на 3 паса. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Розыгрыш на 3 паса. Элементы учебной игры. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 61 | | | 1 | Комбинированный | Учебная игра «Волейбол». | Разновидности ходьбы. Ходьба с остановками для выполнения упражнений. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| Раздел: гимнастика | | | | | | | |
| 62 | | | 1 | Урок развивающего контроля. | Упражнения в ходьбе. Тестирование: прыжки через короткую скакалку. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Ходьба с остановками для выполнения упражнений. Ходьба с речёвкой и песней. Подвижные игры. Упражнения на внимание. | Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности |
| Раздел: легкая атлетика | | | | | | | |
| 63 | | | 1 | Комбинированный | Эстафетный бег. Тестирование прыжка в длину с места. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с предметами. Эстафетный бег. Прыжки и прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения на релаксацию. | Текущий. Зачёт в виде тестирования |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------------------|--|---|--|
| 64 | | | 1 | Комбинированный | Упражнения в метании мяча. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения в метании мяча: метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. | Текущий |
| 65 | | | 1 | Урок развивающего контроля. | Тестирование метание малого мяча на дальность, в цель. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием ОРУ. Бег с преодолением малых препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Бег на скорость от 30 до 60 м с высокого и низкого старта. Эстафеты. Упражнения на релаксацию. | Текущий. Тестирование. Зачёт физической подготовленности |
| 66 | | | 1 | Комбинированный | Бег на короткие, средние дистанции. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с предметами. Повторный бег. Бег на короткие, средние дистанции Медленный бег в равномерном темпе до 2 мин. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию. | Текущий |
| 67 | | | 1 | Урок развивающий | Тестирование бега 60 м с высокого старта. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ и упражнения с теннисным мячом. Тестирование бега 60 м с высокого старта. Прыжок | Текущий Тестирование. Зачёт физической |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|---------------------|-----------------|---|----------------------|
| | | | | его контроля | | в длину с места. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию. | подготовленн ости |
| Раздел: подвижные игры | | | | | | | |
| 68 | | | 1 | Комбиниро ванный | Подвижные игры. | Медленный бег в равномерном темпе. ОРУ с мячами и обручами. Подвижные игры и эстафеты. Дыхательные упражнения. | Текущий Итоговый |

