

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Козьмодемьянская школа-интернат»

«Рассмотрено»

На заседании МО учителей трудового
обучения

Протокол № 1 от «29» 2023г

Маркова Е.П. Маркова Е.П.

«Согласовано»

«30» августа 2023г

Заместитель директора по УР

Матвеева О.В. Матвеева О.В.

«Утверждено»

«30» августа 2023г

Директор школы-интерната

Новоселов А.Г. Новоселов А.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(ВАРИАНТ 1)

3 класс

Козьмодемьянск
2023г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат».

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
 - овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
 - формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
 - формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
 - формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;

- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Цели: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры. Коррекция физического и психофизического развития учащихся.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений; – формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;

- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношению двигательной активности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета.

Освоение обучающимися АООП, созданной на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по варианту 2 АООП.

Рабочая программа определяет промежуточные минимальный и достаточный уровни овладения предметными результатами.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Обучающие должны знать:

– правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике;

– своё место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды

– правила техники безопасности на занятиях подвижными играми

Обучающиеся должны уметь:

– ходить в различном темпе и с различными положениями рук;

– бегать в медленном и быстром темпе;

– правильно приземляться при прыжках в длину с места;

– метать теннисный мяч на дальность;

- метать мяч в цель;
- строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному;
- пройти по гимнастической скамейке;
- подбрасывать и ловить мячи двумя руками;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя;
- следить за правильной осанкой;
- быть внимательным, инициативным, выдержанным, последовательно выполнять движения в играх

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов (сентябрь, май)

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 3 класса

Теоретические сведения. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Названия снарядов и гимнастических элементов. О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм. Понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования, закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Практический материал. Строевые упражнения.

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

Подвижные игры

«Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость».

Пионербол. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений»

Тематический план «Адаптивная физическая культура» 3 класс

№п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практическая работа	Экскурсии
1	Знания о физической культуре	1	1	-	-
2	Гимнастика	20	1	18	1
3	Легкая атлетика	64	10	53	1
4	Подвижные игры	14	-	16	1
Итого:		102	12	87	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Дата	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1 четверть – 24 часа							
1	Ходьба и бег	1		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	УО	Секундомер
2	Спринтерский бег	1		Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ФО	Кубики, скакалки
3	Спринтерский бег	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Скакалки
4	Бег 30-60м	1		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Обручи, мячи
5	Прыжки в длину с места	1		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Пры-	Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с	ПР	Гимнастиче-

				жок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	места		ская скамейка, стенка
6	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.	ПР	Кубики
7	Гладкий бег	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.	ПР	Секундомер
8	Метание	1		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ПР	Кубики, скакалки
9	Метание	1		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнооб-	Уметь метать из различных положений на даль-	ПР	Скакалки

				разные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	ность и в цель		
10	Метание мяча на дальность	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь: демонстрировать технику в целом	УО	Обручи, мячи
11	Метание мяча на дальность	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь: демонстрировать технику в целом	ФО	Гимнастическая скамейка, стенка
12	Ходьба и бег Стартовый разгон	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Кубики

				месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».			
13	Стартовый разгон	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Секундомер
14	Эстафеты.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Кубики, скакалки
15	Развитие координационных способностей	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ПР	Скакалки
16	Бег с преодолением препятствий	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь: демонстрировать физические кондиции	ПР	Обручи, мячи
17	Бег на выносливость	1		Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
18	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Кубики

19	Развитие выносливости	1		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	УО	карточки
20	Развитие выносливости	1		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ФО	Секундомер
21	Развитие координационных способностей	1		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Кубики, скакалки
22	Преодоление полосы препятствий	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Уметь: демонстрировать физические кондиции	ПР	Скакалки
23	Бег с преодолением препятствий	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь: демонстрировать физические кондиции	ПР	Обручи, мячи
24	Бег на выносливость	1		Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
2 четверть -23 ч							
25	Акробатика. Строевые упражнения	1		ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ПР	Кубики
26	Строевые упражнения	1		ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и	ПР	Мягкий спортивный инвентарь

				по бревну большими шагами и выпадами	в комбинации		
27	Акробатика	1		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ПР	карточки
28	Развитие координационных способностей	1		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	УО	Секундомер
29	Акробатика	1	15.11	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ФО	Кубики, скакалки
30	Висы.	1	20.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла. Девочки – упражнения на низкой перекладине:	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Скакалки

				смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.			
31	Развитие силовых качеств	1	21.11	ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Обручи, мячи
32	Развитие координационных способностей	1		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
33	Висы и упоры	1		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Кубики
34	Опорный прыжок	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		ПР	Мягкий спортивный инвентарь
35	Опорный прыжок	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Пустое место».	Уметь выполнять опорный прыжок	ПР	Секундомер

36	Опорный прыжок	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Пустое место».	Уметь выполнять опорный прыжок	ПР	Кубики, ска-
							калки
37	Опорный прыжок	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Пустое место».	Уметь выполнять опорный прыжок		Скакалки
38	Лазание перелазание	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания из различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	УО	Обручи, мячи
39	Развитие координационных способностей	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	ФО	Гимнастическая скамейка, стенка

40	Строевые упражнения	1		ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь выполнять строевые команды,	ПР	Кубики
				Подвижные игры «запрещенное движение» полоса препятствий			
41	Развитие силовых качеств	1		ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
42	Равновесие	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Уметь: ходить по бревну	ПР	карточки
43	Равновесие	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Уметь: ходить по бревну	ПР	Секундомер
44	Равновесие	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Уметь: ходить по бревну	ПР	Кубики, скакалки
45	Развитие силовых качеств	1		ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Скакалки

46	Лазание и перелезание»	1		ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа,	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	ПР	Обручи, мячи
				подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».			
47	Лазание и перелезание.».	1		ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	УО	Гимнастическая скамейка, стенка
3 четверть – 31ч							
48	Развитие силовых способностей.	1		ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	ФО	Кубики
49	Пионербол Стойки и передвижения повороты, остановки	1		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Правила игры, расстановка игроков на площадке.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	ПР	Мягкий спортивный инвентарь

50	Пионербол Стойки и передвижения по-вороты, остановки	1		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Правила игры, расстановка игроков на площадке.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	ПР	Секундомер
51	Пионербол Стойки и передвижения по-вороты,	1		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	ПР	Кубики, скакалки
	остановки			во время бега. Развитие координационных способностей. Правила игры, расстановка игроков на площадке.			
52	Ловля и передача мяча	1		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Ловля мяча над головой. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Скакалки
53	Ловля и передача мяча	1		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Ловля мяча над головой. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Обручи, мячи

54	Подачи мяча	1		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Подача (одной) двумя руками с низу, боковая подача. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
55	Подачи мяча	1		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Подача (одной) двумя руками с низу, боковая подача. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Кубики
56	Развитие координационных способностей	1		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Подачи мяча, розыгрыш на три паса. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в пионербол. Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных	УО	Мягкий спортивный инвентарь

				способностей	игр; играть в пионербол		
57	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	31.01	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ФО	Секундомер
58	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание.	1		ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Подтягивание из вися – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Кубики, скакалки
59	Ловля и передача мяча на месте.	1		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Скакалки

60	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1		ОРУ. СУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Обручи, мячи
61	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача – учет	1		ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
62	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внима-	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Кубики
				ния.			
63	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1		ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
64	Ведение мяча в движении.	1		Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	
65	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение – учет	1		ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	УО	Секундомер

66	Бросок мяча на места.	1		ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	Уметь: владеть ловлей и передачей мяча на месте.	ФО	Кубики, скакалки
67	Бросок мяча с шагом.	1		ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Скакалки
68	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа	1		ОРУ. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Обручи, мячи
69	Бросок мяча в кольцо.	1		ОРУ. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации движения.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
70	Бросок мяча в	1		ОРУ.. Повороты на месте с мячом в ру-	Уметь: владеть мячом в	ПР	Кубики
	кольцо.			ках. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации движений.	процессе подвижных игр.		
71	Бросок мяча в кольцо	1		ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
72	Подвижные игры с мячом	1		ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	ПР	Секундомер
73	Подвижные игры с мячом	1		ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Кубики, скакалки

74	Элементы баскетбола в эстафете. Бросок и ловля – тест.	1		Эстафеты. Передача мяча одной рукой от плеча.. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (1 вариант).	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	УО	Скакалки
75	Подвижные игры.	1		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: держать мяч и ловить мяч.	ФО	Обручи, мячи
76	Подвижные игры.	1		ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	Уметь: выполнять команды.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
77	Развитие координационных способностей	1		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Подачи мяча, розыгрыш на три паса. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Кубики
78	Переменный бег	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		ПР	Мягкий спортивный инвентарь
4 четверть-24 ч							

				Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.			тарь
79	Развитие выносливости	1		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Секундомер
80	Развитие выносливости	1		Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Кубики, скакалки
81	Развитие выносливости	1		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Скакалки

82	Развитие координации движения	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Обручи, мячи
83	Переменный бег	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	УО	Гимнастическая скамейка, стенка
84	Гладкий бег	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ФО	Кубики
85	Развитие выносливости	1		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
86	Развитие выносливости	1		Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Секундомер
87	Ходьба и бег Стартовый разгон	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Кубики, скакалки
88	Высокий старт	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Скакалки

89	Эстафеты.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Обручи, мячи
90	Гладкий бег	1		Специально- беговые упр. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
91	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. П/и «Пустое место».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	ПР	Кубики
92	Развитие прыгучести	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	УО	Мягкий спортивный инвентарь

93	Метание	1		ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ФО	Секундомер
94	Метание мяча на дальность	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ПР	Кубики, скакалки
95	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Скакалки
96	Развитие координации движения	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Обручи, мячи
97	Переменный бег	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка

98	Гладкий бег	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Кубики
99	Развитие выносливости	1		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
100	Развитие выносливости	1		Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Секундомер
101	Ходьба и бег Стартовый разгон	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	УО	Кубики, скакалки
102	Эстафеты.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ФО	Скакалки
Итого		102 часа					

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П., «Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39124>

Дополнительная литература:

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2017;
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. — М.: Аграф, 2016;
3. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2017;
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2018;
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Спорт», - 2018;
6. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016;
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2016;
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2019;
9. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2017;
10. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2017;
11. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М: Просвещение, 2019;
12. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2018;
13. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2018;
14. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017;
15. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 2011. — С.81-85;
16. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016;
17. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: материалы 7 -й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2016. — Самара, 2006. — С.91-100.
18. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2018;
19. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017;

20. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016;
21. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб.: Дидактика-Плюс, 2017;
22. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, 2018. (баскетбол). – М.: Просвещение, 2017.

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Оборудование для занятий физической культурой:

Козел гимнастический 1 шт.

Стенка гимнастическая 1 шт.

Скамейка гимнастическая 2 шт.

Гимнастический коврик 10 шт

Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий 12 шт.

Мат гимнастический 12 шт

Набор для бадминтона 1шт

Кегли 12 шт

Фитнес мячи 12 шт

Ноутбук 1 шт.

Магнитофон 1 шт.

Скакалка гимнастическая 12 шт.

Набор мячей для спортивных игр:

футбольный мяч 8 шт

футзальный мяч 8 шт

гандбольный мяч 3 шт

волейбольный мяч 3 шт

баскетбольный мяч 2 шт

Скакалка 13 шт

Мяч резиновый для ЛФК 13 шт
 Мяч для фитбола 13 шт
 Мяч мягконабивной 13 шт
 Мяч массажный 13 шт
 Сетка баскетбольная 12 шт
 Сетка волейбольная со стойками 1 шт
 Эспандер кистевой 28 шт
 Эспандер универсальный 5 шт
 Диск здоровья 12 шт
 Гантели (весом от 0,5 до 5 кг) 48 шт
 Сетка-ворота 2 шт
 Напольная груша детская 2 шт
 Боксерские перчатки детские 4 шт
 Коррекционно-развивающий набор Луна 7 шт

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Дата	Количество не проведённых уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем