

Приложение
к АООП образования
обучающихся с легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными
нарушениями) (Вариант 1)

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)»
8 класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся 8 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (8 класс) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015г № 4/15);
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (Вариант 1) ГБУ КО «Школы-интерната №1» .

Цель:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
- Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

Задачи:

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.

- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- Формировать навыки общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися

Физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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 физкультуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физкультуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область обязательной части учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 8 класса рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Личностные результаты освоения программы:

- 1) осознавать себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3)развивать адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладевать начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладевать социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владеть 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) принимать и осваивать социальную роль обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развивать навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формировать эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развивать этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 13) формировать готовность к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»:

Минимальный уровень:

- иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.
- иметь представления о спортивных традициях своего народа и других народов; понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;
- знать спортивные традиции своего и других народов;
- понимать роль физической культуры и значения в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех четырёх разделов.

1. Знания о физкультуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Цель: Развитие представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни, повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать правила утренней гигиены;
- знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказывать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- овладеть понятием о физическом развитии;
- овладеть понятиями физическая нагрузка и отдых.

Коммуникативные:

- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;
- уметь взаимодействовать с партнёрами во время учебной–спортивной деятельности.

Регулятивные:

- уметь оценивать правильность учебной задачи, овладеть основами самооценки.

2. Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 3 кг); упражнения на равновесие; лазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Цель: Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;
- знать элементарные сведения о правильной осанке, равновесии;
- знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног;
- знать упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам;
- овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

3. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на

носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Цель: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепления их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать основные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног;
- уметь вставать в шеренгу по команде;
- уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить в колонне по одному и по двое;
- уметь бегать в колонне;
- уметь чередовать ходьбу с бегом;
- уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь подлезать, переползать через препятствия;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;

- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет;
- знать правила пользования спортивным инвентарем.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

4. Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

- подвижные игры;
- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений:
- игры с бегом;
- прыжки;
- лазание;
- метание и ловля набивного мяча;
- построения и перестроения;
- бросание, ловля, метание теннисного мяча.

Цель: Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;
- знать элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- уметь бросать и ловить мяч;
- уметь удары по мячу в цель;
- уметь бросать мяч на дальность;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения на счет.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| № | Раздел. Тема урока | Кол – во часов | Основные виды учебной деятельности. |
|----------|--|-----------------------|---|
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасности при занятиях физической культурой. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра «Кегли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 2 | ОРУ. Ходьба с изменением направления движения и темпа по сигналу учителя. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направления движения и темпа по сигналу учителя. Построение в колонну по одному и по два. На месте и в движении Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 3 | ОРУ. Ходьба с изменением направления движения и темпа по сигналу учителя. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направления движения и темпа по сигналу учителя. Построение в колонну по одному и по два. На месте и в движении Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 4 | ОРУ. Пионербол. Правила игры в пионербол. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Правила игры в пионербол. Подача мяча. Учебная игра в пионербол. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 5 | ОРУ. Показ и отработка спортивной ходьбы. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка спортивной ходьбы. Повторение ранее пройденного материала. Повторение ранее пройденного материала. Построение в колонну по одному и по два. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 6 | ОРУ. Бег с высокого старта. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег на 60 метров с высокого старта. Синхронная |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 7 | ОРУ. Эстафетный бег. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег (Встречная эстафета) с передачей эстафетной палочки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Эстафетный бег (встречная эстафета) с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 8 | Входной контроль успеваемости учебного года. | 1 | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Прыжок в длину с места (показ правильности исполнения). 2.Прыжок через гимнастического козла (на технику). 3.Кувырок на гимнастическом мате (на технику). 4.Повороты на месте. 5.Показ низкого старта (на технику). Упражнения на восстановление дыхания. |
| 9 | ОРУ. Кросс. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег. Кросс. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 10 | ОРУ. Волейбол. Показ и отработка подачи и приема мяча. Работа в парах. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Показ и отработка подачи и приема мяча. Работа в парах. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 11 | ОРУ. Объяснение правил игры в волейбол. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Объяснение правил игры в волейбол. Наказание при нарушениях игры. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 12 | ОРУ. Прием и подача мяча сверху и снизу. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прием и подача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прямой нападающий удар через сетку. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 13 | ОРУ. Прием и подача мяча сверху и снизу. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прием и подача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прямой нападающий удар через сетку. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 14 | ОРУ. Бросок теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бросок теннисного мяча на дальность и меткость. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 15 | ОРУ. Отработка верхней и нижней подачи. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка верхней и нижней подачи. Игра в Волейбол. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 16 | ОРУ. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Отработка ведения мяча Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры с мячом, «Баскетбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 17 | ОРУ. Отработка ведения мяча, передача партнеру. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка ведения мяча, передача партнеру, бросок в кольцо. Броски от груди. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры с мячом, «Баскетбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 18 | ОРУ. Подбор мяча от щита. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подбор мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры с мячом, «Баскетбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 19 | ОРУ. Броски мяча в корзину. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в корзину в различных позициях. Игра «Эстафеты баскетболистов». Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 20 | ОРУ. Эстафетный бег. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Эстафетный бег. Спортивная эстафета. Бег с препятствиями (работа в спортивном зале). Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 21 | ОРУ. Повторение | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | низкого и высокого стартов. | | Медленный бег 10 минут, повторение низкого и высокого стартов. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Догонялки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 22 | ОРУ. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Подача мяча. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры с мячом, «Баскетбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 23 | ОРУ. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Подача мяча. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры с мячом, «Баскетбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 24 | ОРУ. Бег с различным положением бедра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Бег с препятствиями 40 см. Прыжки в высоту. Синхронная работа рук и ног. Прогиб спины. Подвижные игры «Салочки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 25 | ОРУ. Отжимания на количество раз. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отжимания (на количество раз) из упора лёжа, (Д) от гимнастической скамейки (М) от пола. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 26 | Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года. | 1 | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Упражнение «Мост» (показ правильности исполнения). 2. Прыжки в длину с места (на технику). 3. Повороты на месте (показ правильности исполнения). 4. Бросок теннисного мяча (на количество паданий). 5. Показ высокого и низкого старта (на технику). Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 27 | ОРУ. Строевые упражнения. Закрепление всех видов поворотов и перестроений. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Закрепление всех видов поворотов и перестроений. Становись, равняйся, смирно. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 28 | ОРУ. Строевые упражнения. Закрепление всех видов поворотов и перестроений. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Закрепление всех видов поворотов и перестроений. Становись, равняйся, смирно. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 29 | ОРУ. Строевые упражнения. Закрепление всех видов поворотов и перестроений. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Закрепление всех видов поворотов и перестроений. Становись, равняйся, смирно. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 30 | ОРУ. Показ и отработка упражнений на расслабление мышц. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка упражнений на расслабление мышц. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Игра в мини футбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 31 | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Игра «Метко в цель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 32 | ОРУ. Упражнения на осанку. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на осанку. Учебная игра в мини футбол. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Игра «Мини футбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 33 | ОРУ. Кувырок вперед и назад из положения сидя. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Кувырок вперед и назад из положения сидя. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 34 | ОРУ. Упражнение | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | «Мост». | | Упражнение «Мост». Поворот направо, налево из положения «Мост». Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 35 | ОРУ. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Прыжки через козла в ширину с прямым приземлением и поворотом. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 36 | ОРУ. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Прыжки через козла в ширину с прямым приземлением и поворотом. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 37 | ОРУ. Поднятие ног на перекладине. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Поднятие ног на перекладине. Висы. Подтягивание в висе. Подтягивание ног на гимнастической стенке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 38 | ОРУ. Сгибание, разгибание рук в упоре. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сгибание, разгибание рук в упоре. Бег с преодолением препятствий. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 39 | ОРУ. Прыжки через гимнастическую скамейку. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку. Прыжки через скакалку. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Лягушки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 40 | ОРУ. Упражнение с гимнастическим и палками и со скакалкой. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение с гимнастическими палками и со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 41 | ОРУ. Показ и отработка упражнений на расслабление мышц. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка упражнений на расслабление мышц после нагрузки. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 42 | ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 43 | ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 44 | ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 45 | ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 46 | ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 47 | ОРУ. Построение, повторение поворотов на месте. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение, повторение поворотов на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Синхронная работа рук и ног. Проведение всех видов построений в колонну. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 48 | ОРУ. Построение, повторение поворотов на месте. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение, повторение поворотов на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Синхронная работа рук и ног. Проведение всех видов построений в колонну. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 49 | ОРУ. Построение, повторение поворотов на месте. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение, повторение поворотов на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Синхронная работа рук и ног. Проведение всех видов построений в колонну. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 50 | ОРУ. Упражнения с гимнастическим и палками. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на осанку. Синхронная работа рук и ног. Игра «Жмурки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 51 | ОРУ. Упражнения с гимнастическим и палками. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на осанку. Синхронная работа рук и ног. Игра «Жмурки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 52 | ОРУ. Упражнения со скакалками. Упражнения на осанку. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Прыжки. Упражнения со скакалками. Упражнения на осанку. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Игра «Мини футбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 53 | ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Упражнения на осанку. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Игра «Метко в Цель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 54 | ОРУ. Кувырок назад из положения сидя. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Кувырок назад из положения сидя. Стойка на голове с согнутыми ногами. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 55 | ОРУ. Поворот направо (налево) из положения «Мост». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение «Мост». Поворот направо (налево) из положения «Мост». Синхронная работа рук и ног. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 56 | ОРУ. Поворот направо (налево) из положения «Мост». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение «Мост». Поворот направо (налево) из положения «Мост». Синхронная работа рук и ног. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 57 | ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Совершенствование опорного прыжка. Синхронная работа рук и ног. Прыжки, согнув ноги через козла. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 58 | ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Совершенствование опорного прыжка. Синхронная работа рук и ног. Прыжки, согнув ноги через козла. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 59 | Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года. | 1 | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Упражнение «Мост» (показ правильности исполнения). 2. Кувырок вперед на гимнастическом мате (показ правильности исполнения). 3. Повороты на месте по команде (показ правильности исполнения). 4. Бросок теннисного мяча (на количество паданий). 5. Сгибание рук в упоре лёжа (на технику). Упражнения на восстановление дыхания. |
| 60 | ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Совершенствование опорного прыжка. Синхронная работа рук и ног. Прыжки, согнув ноги через козла. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 61 | ОРУ. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подтягивание в висе на гимнастической стенке при передвижении. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 62 | ОРУ. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подтягивание в висе на гимнастической стенке при передвижении. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 63 | ОРУ. Передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом. Упражнения на координацию. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 64 | ОРУ. Передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом. Упражнения на координацию. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 65 | ОРУ. Подвижные игры: «Слепой», «Пустое место». | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Подвижные игры: «Слепой», «Пустое место». Проведение спортивных эстафет. Техника безопасности при выполнении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 66 | ОРУ. Ходьба с различным положением бедра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с преодолением препятствий высотой 30-40 сантиметров. Построение в колонну по одному и по два. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Что изменилось», «Волшебный мешок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 67 | ОРУ. Ходьба с различным положением бедра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с преодолением препятствий высотой 30-40 сантиметров. Построение в колонну по одному и по два. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Что изменилось», «Волшебный мешок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 68 | ОРУ. Ходьба с различным положением бедра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с преодолением препятствий высотой 30-40 сантиметров. Построение в колонну по одному и по |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | два. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Что изменилось», «Волшебный мешок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 69 | ОРУ. Ходьба с различным положением бедра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с преодолением препятствий высотой 30-40 сантиметров. Построение в колонну по одному и по два. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Что изменилось», «Волшебный мешок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 70 | ОРУ. Ходьба с различным положением бедра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с преодолением препятствий высотой 30-40 сантиметров. Построение в колонну по одному и по два. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Что изменилось», «Волшебный мешок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 71 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в высоту способом перешагивания. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Прыг да скок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 72 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в высоту способом перешагивания. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Прыг да скок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 73 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в высоту способом перешагивания. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Прыг да скок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 74 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в высоту способом перешагивания. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Прыг да скок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 75 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в высоту способом перешагивания. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Прыг да скок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 76 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в высоту способом перешагивания. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Прыг да скок». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 77 | ОРУ. Ходьба дистанцией 30 метров на скорость и в среднем темпе. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба дистанцией 30 метров на скорость и в среднем темпе. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры «Карусель», «Отгадай по голосу». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 78 | ОРУ. Ходьба дистанцией 30 метров на скорость и в среднем темпе. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба дистанцией 30 метров на скорость и в среднем темпе. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры «Карусель», «Отгадай по голосу». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 79 | ОРУ. Повторение ускорений с низкого и высокого старта. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Повторение ускорений с низкого и высокого старта. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 80 | ОРУ. Бег на 100м с различного старта. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на 100м с различного старта. Бег 60м 4 раза. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Игра «Мини – футбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 81 | ОРУ. Отработка низкого и высокого старта. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка низкого и высокого старта. Бег с ускорением. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Отработка низкого старта. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 82 | ОРУ. Прыжки в длину. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 83 | ОРУ. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передача |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | Передача мяча партнеру. | | мяча партнеру. Синхронная работа рук и ног. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением. Работа грудной клетки. Игры «Баскетбол». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 84 | ОРУ. Метание набивного мяча от груди, из-за головы. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание набивного мяча от груди, из-за головы. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 85 | ОРУ. Бег на скорость. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкая атлетика. Бег 60м. бег на скорость. Синхронная работа рук и ног. Игра «Метко в цель». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 86 | ОРУ. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Жмурки». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 87 | ОРУ. Упражнения на восстановление дыхания. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 мин. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Третий лишний. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнение на расслабление мышц. |
| 88 | ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Космонавты». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 89 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность, на меткость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 90 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность, на меткость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 91 | ОРУ. Отработка передачи эстафетной палочки. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры «Весёлые старты». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 92 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 93 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 94 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 95 | ОРУ. Волейбол. Учебная игра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 96 | Промежуточный контроль успеваемости за учебный год. | 1 | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Прыжок через козла (показ правильности исполнения). 2.Кувырок вперёд на гимнастическом мате (показ правильности исполнения). 3.Повороты на месте по команде (показ правильности исполнения). 4.Челночный бег 3/10 (на время). 5.Сгибание рук в упоре лёжа (на технику). Упражнения на восстановление дыхания. |
| 97 | ОРУ. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Учебная игра. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 98 | ОРУ. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Учебная игра. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 99 | ОРУ. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Учебная игра. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |

| | | | |
|-----|---------------------------------|------------|---|
| 100 | ОРУ. Волейбол. Учебная игра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 101 | ОРУ. Волейбол. Учебная игра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 102 | ОРУ. Волейбол. Учебная игра. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| | Итого: | 102 | |

Материально-техническое обеспечение

учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол - 1шт.

Учительский стул - 1шт.

Дидактический материал

| № п/п | Наименование |
|----------|---|
| 1. | Инструкция по техники безопасности |
| 2. | Разноуровневые нормативы по Физической культуре |

Проверочный материал

| № п/п | Наименование |
|----------|--|
| 1. | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности) |
| 2. | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов) |

Спортивное оборудование

| № п/п | Наименование | Количество (шт.) |
|----------|-------------------------|---------------------|
| 1. | Козёл гимнастический | 1 |
| 2. | Щит для метания мячей | 1 |
| 3. | Маты гимнастические | 3 |
| 4. | Скамейка гимнастическая | 1 |
| 5. | Стенка гимнастическая | 1 |
| 6. | Обруч гимнастический | 4 |
| 7. | Мяч баскетбольный | 5 |
| 8. | Мяч футбольный | 3 |

| | | |
|-----|----------------------|---|
| 9. | Мяч волейбольный | 3 |
| 10. | Мяч теннисный | 6 |
| 11. | Гимнастическая палка | 8 |
| 12. | Скакалка | 6 |
| 13. | Мяч набивной (3кг) | 5 |
| 14. | Мяч набивной (4кг) | 7 |
| 15. | Мяч надувной | 3 |

Учебно - методическая и справочная литература

| № п/п | Название | Автор | Издательство, год издания | Кол-во (экз.) |
|-------|---|---|----------------------------------|---------------|
| 1. | Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии | Л. В. Шапковой | М., «Советский спорт», 2002г. | 1 шт. |
| 2. | Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте | В. П. Губа | «Город Калининград», 2008г. | 1 шт. |
| 3. | Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекционных) образовательных учреждений | В. М. Мозговой | М., «Просвещение», 2009г. | 1 шт. |
| 4. | Физическая культура во вспомогательной школе | Е. С. Черник | М., «Учебная литература», 2001г. | 1шт. |
| 5. | Олимпийский учебник | В. С. Родиченко | М., «Советский спорт», 2011г. | 1шт. |
| 6. | Соло для позвоночника | А. Б. Ситель | М., «Метафора», 2008г. | 1шт. |
| 7. | Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов | В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко | М., «Советский спорт», 2011г. | 1шт. |