

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_bookmark0)
2. [ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 14](#_bookmark1)
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16](#_bookmark2)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026.

ФАООП 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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## Планируемые результаты освоения рабочей программы

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе Личностные результаты:

* уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
* сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
* сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

## Уровни достижения предметных результатов

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Система оценки достижения обучающимися

## с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету

## «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

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.

## Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

− бег 60м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);

− наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

− смешанное передвижение на 500 м.

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, свисток.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Видыиспытаний (тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 ибольше | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 ибольше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения,лёжа на спине (количество разза 1м.) | 22/18 | 25/20 | 30/25 | 16/10 | 24/15 | 28/20 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Сгибание иразгибание рук в упоре лёжа на полу (количествораз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыминогами на гимнастической скамейке (см ниже уровняскамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 |  Легкая атлетика | 20 |  |
| 3 | Гимнастика | 17 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 9 |  |
| 5 | Спортивные игры | 22 |  |
|  | **Итого:** | **68** |  |

**Календарно - тематическое планирование уроков в 6 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности** | **Дата** |
| **план** | **Факт** |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 8 часов** |
| 1 | Высокий старт | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (3 серии). Подвижная игра «Космонавты». |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции (стартовый разбег) | 1 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (до 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Следуй за мной», Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время. |  |  |
| 3 | Низкий старт | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выбегания из различных положений. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд«На старт!» и «Внимание!» Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Ходьба, ходьба со сменой направления движения (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  |
| 5 | Метание малого мяча на дальность.Бег с преодолением препятствий | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг. Метание на дальность в коридоре 10 метров. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра на внимание «Ловишки с мячом». |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени.Дыхательные упражнения. Спортивные игры. |  |  |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Пробегание по полному разбегу (7- 9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом«перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание. |  |  |
| **Раздел программы: Спортивные игры – 22 часа** |
| **Раздел программы: Баскетбол – 6 часов** |
| 9 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Что такое баскетбол? Разминка: ходьба, бег с изменением направления. Специальные беговые упражнения: а) перемещение приставными шагами правым (левым) боком с изменением направления движения по линиям волейбольной площадки; б) спиной вперед (змейкой); в) бег без задания; г) ходьба с упражнениями на восстановление дыхание.Упражнения на месте с мячами:* ведение мяча в полном приседе;
* ведение мяча на месте правой, левой рукой;
* перевод мяча перед собой. Упражнения в движении:
* ведение мяча в движении по прямой;
* ведение мяча с изменением направления (по
 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | волейбольным линиям, обводя фишки);- ведение мяча во встречных колоннах.Повторить терминологию в баскетболе. Эстафеты с баскетбольным мячом: - встречная эстафета с ведением мяча; - эстафеты с ведением мяча (этап = 12 – 15 м). Из положения лежа на полу поднимание рук и ног назад с удержанием на 8 счетов. Упражнения на расслабление |  |  |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом | 1 | Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные беговые упражнения: бег приставными шагами (правым и левым боком); бег спиной вперед; бег попеременной с поворотами. ОРУ на месте. Выполнить передачи двумя руками от груди:* ведение мяча на месте в стойке баскетболиста, затем передача;
* передача в парах на разной дистанции;
* передача в парах из положения сидя;
* передача мяча в парах на шаге вперѐд, ловля на шаге назад.

Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу». |  |  |
| 11 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с мячами на месте. Упражнения с баскетбольным мячом: 1) И.п. - стойка баскетболиста. Присесть, наложить кисти на мяч, поднять его и принять стойку с мячом. Передача двумя руками от груди партнеру.1. И.п. - стойка баскетболиста, мяч в руках. Выпустить мяч из рук и после отскока от площадки поймать, наложив кисти на мяч сверху. Передача двумя руками от груди партнеру.
2. И.п. - стойка баскетболиста, мяч в правой руке.

1-3 - перекладывать мяч из руки в руку вокруг туловища. 4 - передача мяча двумя руками от груди.4) И.п. - стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | попеременно правой и левой рукой; по сигналу учителя - передача мяча двумя руками от груди.Упражнения на месте:а) Передачи мяча в двух шеренгах. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии около 5 метров. Каждая пара игроков получает мяч и отрабатывает всевозможные передачи в положении стоя. Вся команда может выполнять передачи одним способом, или каждая пара отрабатывает свой способ передачи.б) Игроки становятся в круг. В середине находится игрок, который поочередно передает мяч игрокам, стоящим в круге. Последние, получив мяч, передают его обратно.Подвижная игра «Борьба за мяч». Игра на внимание. |  |  |
| 12 | Остановка двумя шагами | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с мячами в движении. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Объяснение и показ. Легкоатлетические прыжки в шаге. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»). Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка двумя шагами - передача двумя руками от груди. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемогоприема в эстафетах. Дыхательные упражнения |  |  |
| 13 | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места. | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) в стойке б/б правым боком; в) в стойке б/б левым боком; г) бег с ускорением по прямой. Объяснение техники броска мяча двумя руками снизу и от груди с места. Имитацияброска мяча в кольцо: отработка согласованности работы ног и рук. Специальные упражнения: 1) в парах: один из |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его напарнику; затем игроки меняются ролями; 2) то же, но после броска игрок сам подбирает отскочивший мяч, передает его партнеру и занимает место для следующего броска; 3) то же, но партнеры соревнуются в количестве попаданий междусобой или остальными парами. |  |  |
| 14 | Совершенствование изученных технических элементов вигровых условиях | 1 | Разминка: ходьба, бег, ОРУ с баскетбольными мячами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощеннымправилам. Игра на внимание. |  |  |
| **Волейбол – 5 часов** |
| 15 | Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке | 1 | Ходьба и бег с изменением направления и скорости. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Что такое волейбол? Повторить разметку площадки, расстановку игроков и переход игроков. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. Перемещение в стойке волейболиста скрестным шагом. По сигналу учителя игрок выполняет бег с касанием всех линий параллельных лицевой линии поочередно с обязательным возвращением к исходной точке. Подвижная игра «Салки по линиям»: выбирается один водящий, игроки располагаются на линиях волейбольной площадки. Задача водящего осалить кого- либо из игроков, перемещаясь только по линиям. Посвистку водящий начинает игру. |  |  |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 1 | Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Прыжки с места и с шага. Броски н/мяча в парах:а) двумя руками от груди;б) двумя руками из-за головы; в) одной рукой из-за головы;г) одной рукой, стоя противоположным боком по |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | направлению броска.Броски н/мяча двумя руками над собой. Специальные упражнения:* броски и ловля мяча в стойке волейболиста для передачи двумя руками сверху;
* после броска выполнить передачу двумя руками сверху;
* выполнение передачи двумя руками сверху несколько раз без перерыва.

Упражнения с использованием подвешенного мяча. Подвижная игра «У кого меньше мячей»: играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по нескольку волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противника способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке послевторого сигнала меньше мячей. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 17 | Передача мяча снизу двумя руками | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие силы: ходьба на руках, ноги на полу; ходьба на руках, партнер держит ноги. Бег «елочка».Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м). Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.Передача мяча партнеру (расстояние между игроками около 4 м).Подвижная игра «Ловишка в кругу»: дети становятся в круг (d = 5 - 6 м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь выполнить приѐм мяча снизу; водящий в это время |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребѐнком, который бросал мяч.Упражнения на расслабление. |  |  |
| 18 | Нижняя прямая подача | 1 | Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой нижней прямой подачи. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения:1. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
4. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
5. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
6. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Подвижная игра «Перестрелка». Прыжки через короткую

скакалку. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 19 | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в движении с волейбольными мячами. Специальные беговые упражнения. Повторить техникупередачи двумя руками сверху над собой и двумя руками снизу. Учебная игра |  |  |
| **Бадминтон – 7 часов** |
| 20 | Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещения игрока | 1 | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ в парах. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Повторение расположения разметки в зале, ориентация в пространстве. Называть размеры игровой площадки, еѐ основные зоны. Разминка бадминтониста:* наклон головы вправо, влево, вперед;
* круговые движения руками вперед, назад (разминка плечевого сустава);
* круговые движения на себя, от себя (разминка локтевого сустава);
* рывки руками перед собой;
 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * повороты туловища направо, налево;
* наклон туловища вперед, назад, влево, вправо;
* круговые движения туловища вправо, влево;
* выпад вперед, назад, вправо, влево;
* круговые движения в коленных суставах вправо, влево;
* круговые движения голеностопного сустава вправо, влево поочередно каждой ногой;
* 20 полуприседов, сохраняя угол 90 градусов.

Повторение стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние.Перемещение игрока по площадке приставным шагом (6 точек площадки). |  |  |
| 21 | Передвижения по зонам площадки | 1 | Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. ОРУ. Усовершенствование техники перемещения:Перемещение воланов с задней линии площадки лицом вперед, обратно с передней линии (или от сетки) площадки на заднюю линию спиной вперед. (*Можно от середины площадки).*Перемещение воланов по боковым линиям площадки. Расставление воланов из центральной точки площадки по основным точкам перемещения (в правый передний угол, в левый передний угол, в правый боковой угол, в левый боковой, задний правый, задний левый). И обратно в центр площадки. |  |  |
| 22 | Кистевой удар. Координация движений перемещения. | 1 | Ходьба и бег.ОРУ на месте с ракеткой:* хват ракетки за стержень, упражнение ―мельница‖. Правой и левой рукой. (1 мин)
* поворот кисти вправо, в лево на вытянутой руке перед собой. Правой и левой рукой поочередно. (1 мин)
* мах кисти вверх, вниз на вытянутой руке перед собой. Поочередно правой левой. (1 мин).
 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * круговые движения кистью перед собой вправо, влево. Поочередно право и левой рукой. (1 мин)
* восьмерка на вытянутой руке перед собой. Правой левой рукой. (1 мин)
* имитация удара кистью над головой вперед-назад, рука прямая. Поочередно каждой рукой.
* круговые движения кистью над головой, рука прямая. Вправо, влево. Поочередно каждой рукой.
* восьмерка кистью над головой на вытянутой руке. Поочередно каждой рукой.

Упражнения для ног:* И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях. Шаг левой вперед, правую приставить, шаг правой назад, левую приставить. 10-12 раз
* И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях. Приставной шаг вправо, левую приставить. Вернуться в ИП. Приставной шаг влево, правую приставить. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз в каждую сторону.
* по сигналу учителя, выполняется перемещение на 4 точки (вперед-вправо-в центр, вперед-влево-в центр, назад-вправо

-в центр, назад-влево-в центр. Точки выбираются произвольно учителем (работа с вниманием обучающегося). Эстафеты с ракеткой и воланом. |  |  |
| 23 | Совершенствование жонглирования | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в движении.Упражнения на координацию с воланом на месте:* катание волана между ладоней не сжимая волан;
* перебрасывание волана из руки в руку;
* перебрасывание волана из руки в руку на вытянутых руках;
* подбрасывание волана вверх хлопок перед собой, поймать волан;
* подбрасывание волана перед собой, хлопок за спиной,
 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поймать волан;* подбрасывание волана хлопок перед собой, за спиной, поймать волан;
* перебрасывание волана из руки в руку из-под правой, левой ноги поочередно.

Упражнения на координацию с воланом у стены:* бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой.
* бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой
* бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком за спиной
* бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой и за спиной
* бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с поворотом на 360 градусов. Поочередно вправо, влево.

Жонглирование с применением надувного воздушного шарика диаметром 20 см.:* жонглирование открытой стороной ракетки
* жонглирование закрытой стороной ракетки
* жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки
* жонглирование из-за спины
* жонглирование перед собой, из-за спины
* жонглирование перед собой, под правой ногой.
* жонглирование перед собой, под левой ногой.
* жонглирование двумя шариками.
* жонглирование воланом с применением техник в произвольном порядке.
* жонглирование шариком о стену открытой стороной ракетки
* жонглирование шариком о стену закрытой стороной ракетки
* жонглирование шариком о стену поочередно открытой и
 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | закрытой стороной ракеткиПодвижная игра «Догонялки с воланом». Один из обучающихся выбирается водящим. Водящий кидает воланом в убегающих одноклассников. Тот, кого коснулся волан объявляется новым водящим. |  |  |
| 24 | Короткий удар на сетке. | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Знакомство с коротким ударом (теория). Упражнения в парах:* перебрасывание волана друг другу с низу одной рукой с шагом по сигналу учителя
* перебрасывание волана через сетку одной рукой с низу с шагом по сигналу учителя
* одновременное перебрасывания друг другу двух воланов через сетку одной рукой снизу по сигналу учителя.

Имитация удара с ракеткой на месте с шагом, по сигналу учителя.Имитация удара с набрасыванием волана на сетке |  |  |
| 25 | Высоко-далекий удар. | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в движении.Знакомство с высоко-далеким ударом (теория). Упражнения в парах:* перебрасывание волана друг другу одной рукой из-за головы с шагом по сигналу учителя
* перебрасывание волана через сетку одной рукой из-за головы с шагом по сигналу учителя
* одновременное перебрасывания друг другу двух воланов через сетку одной рукой из-за головы по сигналу учителя.

Имитация удара с ракеткой на месте с шагом, по сигналу учителя.Имитация удара с набрасыванием волана.Имитация удара на задней линии площадки с набрасывания, с последующим перемещением к сетке |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в парах. Называть размеры игровой площадки, еѐ основные зоны, применяемые удары. Продемонстрировать технику передвижения на площадке в любую зону на выбор обучающегося. Одиночные игры. Игра на внимание. |  |  |
| **Бочче – 4 часов** |
| 27 | Захват и позиции для катания шаров | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с теннисными мячами. Развитие гибкости. Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок. Упражнение: хват, захват, способ держания шара.Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват: а) с 2 колен; б) с одного колена. Катание малого мяча «паллино» в ограниченное пространство. |  |  |
| 28 | Броски шаров «бочче» | 1 | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии:а) в ограниченное пространство;б) в различные части игровой площадки; в) в цель (в другой шар, кеглю, паллино);На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается Паллино. Задачи:а) - задеть Паллино; б) - сбить Паллинов) - положить свой мяч как можно ближе к Паллино. Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника. Выбивание чужого шара. Подвижные игры «Попаду в мяч»,«Метко в цель». |  |  |
| 29 | Прицельный бросок | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в парах. Подвижная игра «Набрасывание |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | колец». Выбивание Паллино: два и более шара соперника находятся ближе к Паллино; Паллино находится перед шаром соперника. Выбивание чужого шара. Учебная игра4х4 |  |  |
| 30 | Розыгрыш игровых ситуаций | 1 | Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Закрепление практических навыков. Знать основные правила игры в бочче. Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша ПаллиноВозможность попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограниченную зону. Учебная игра 4х4. |  |  |
| **Раздел программы: Лыжная подготовка – 9 часов** |
| 31 | Строевые команды и приемы | 1 | Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Подбор лыж и лыжного инвентаря. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 –60 м. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 32 | Попеременный двухшажного хода | 1 | Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику попеременного двушажного хода на отрезках 40 – 60 м. Прохождение дистанции 800-1000 м изученнымходом. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 33 | Одновременный бесшажный, ход | 1 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м попеременным двушажным ходом. Показ и объяснение техники одновременного бесшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Многократное отталкивание двумя палками (3-5 раз) без работы ног Прохождение дистанции 40-60 м. Игра:«Сильнее оттолкнись!» (обучающиеся передвигаются одновременным бесшажным ходом, стараясь сильнееотталкиваться палками и делать как можно меньше отталкиваний до финишной линии), Прохождение |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дистанции в равномерном темпе до 1.5-2 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очисткалыж. Уход с площадки. |  |  |
| 34 | Одновременный одношажный | 1 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение |  |  |
|  | ход |  | дистанции 400 – 600 м попеременным двушажным ходом. |
|  |  |  | Показ и объяснение техники одновременного |
|  |  |  | одношажного хода. Имитация ходов на месте без палок и |
|  |  |  | с палками. Передвижение скользящим шагом с широкой |
|  |  |  | амплитудой движений рук, держащих палки за середину. |
|  |  |  | Одновременное отталкивание палками с толчком одной |
|  |  |  | ногой. Прохождение дистанции 400-600 м. Игровое |
|  |  |  | упражнение: кто лучше (быстрее) катается на |
|  |  |  | «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь |
|  |  |  | многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение |
|  |  |  | дистанции в равномерном темпе до 1.5 км. Эстафеты на |
|  |  |  | лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка |
|  |  |  | лыж. Уход с площадки. |
|  35 | Торможение «плугом» | 1 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение |  |  |
|  |  |  | дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое |
|  |  |  | задание: с небольшого разбега проскользить на лыжах до |
|  |  |  | полной остановки (упражнение выполняется поочередно |
|  |  |  | па правой и левой лыже). Показ и объяснение техники |
|  |  |  | торможения «плугом» Выполнение упражнения. |
|  |  |  | Прохождение дистанции до 1.5 км. Очистка лыж. Уход с |
|  |  |  | площадки. |
|  36 | Подъѐм «лесенкой», | 1 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение |  |  |
|  | «полуелочкой» |  | дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое |
|  |  |  | задание: преодолеть с места или с предварительного |
|  |  |  | разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. |
|  |  |  | Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». |
|  |  |  | Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Игра «Подбери флажок» (по сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге флажки и передают их вторым номерам своих команд; вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места; третьи номера, скатываясь, снова собирают флажки и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы). Прохождение дистанции до 400- 600 м. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 37 | Спуск со склона в низкой стойке | 1 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Слалом» (выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок). Прохождение дистанции до 1000 м. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 38 | Одновременный бесшажный, | 1 | Строевые команды с лыжами. Выход на площадку. |  |  |
|  | одношажный ход |  | Разминка на лыжах. Одноопорное скольжение. |
|  |  |  | Согласованность работы рук и ног. Прохождение |
|  |  |  | дистанции 1-1.5 км в полной координации. Лыжная |
|  |  |  | эстафета по кругу (300-400 м) Игровое упражнение: |
|  |  |  | преодолеть расстояние между флажками, сделав меньше |
|  |  |  | шагов на лыжах. Игра «Пустое место». Эстафеты на |
|  |  |  | лыжах. Очистка лыж. Уход с площадки. |
| 39 | Прохождение дистанции до 2 – 3 | 1 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила |  |  |
|  | км |  | поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 2 - 3 км |
|  |  |  | в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. |
|  |  |  | Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. |
|  |  |  | Уход с площадки. |

|  |
| --- |
| **Раздел программы: Гимнастика – 17 часов** |
| 40 | ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба со сменой положений рук на каждом шаге; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком; стоя на одном колене, другая на носке, повороты туловища в стороны, удерживая мяч на руках впереди; ; ходьба с предметом на голове и поворотом на 90, 180 и 360 градусов; дойти до противоположного края скамейки , выполнить поворот на 360, выполнить соскок прогнувшись. Упражнение в расхождении. Игра на внимание. |  |  |
| 41 | Упражнения в равновесии на рейке г/скамейки | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки через г/скамейку, стоя боком, толчком двумя. Упражнения в равновесии: а) «ласточка»; б) ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком; в) ходьба с выполнением 2 – 3 невысоких прыжков; г) ходьба с перешагиванием через предметы; д) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой: е) ходьба с бросками и ловлей мяча. Подвижная игра «Не потеряй равновесия» |  |  |
| 42 | Простые и смешанные висы | 1 | Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с обручами. Простые и смешанные висы: вис стоя и переход в вис присев; вис присев и переход в вис лежа; вис углом; вис на согнутыхруках; вис лежа; подтягивание в висе лежа. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Комбинированная эстафета с набивными мячами.Подвижная игра «Охота на кочках» |  |  |
| 43 | Простые и смешанные упоры на г/скамейке | 1 | Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: упор присев; упор, стоя на коленях; упор лежа; упор лежа сзади; упор лежа боком. Упор сидя сзади, поднять прямые ноги (сед углом) задержаться и затем вернуться в и.п. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание рук в упоре лежа от пола (девочки). Эстафеты: а) передвижение в упоре стоя согнувшись; б) «каракатица с мячом»; в) добежать до стойки, отжаться 3 раза в упоре лежа от пола и бегом вернуться обратно; г) участники в и.п. – упор стоя согнувшись, мяч у направляющего. По сигналу он перекатывает мяч последнему, который, поймав мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же задание.Упражнения на растяжения |  |  |
| 44 | Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Лазания по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с мешочком на голове, с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазание вверх без помощи ног. Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Эстафеты с лазанием.Подвижная игра «Вызов номеров». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 | Формирование навыка правильной осанки.Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке | 1 | Ходьба, бег. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Называть основные признаки правильной осанки. *Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки.* Повторить задания в лазании по г/стенке и наклонной г/скамейке (см урок № 5).Эстафеты с лазанием. |  |  |
| 46 | Эстафеты с элементами гимнастики | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты: 1) лазанье по г/стенке; 2) перекат правым боком; 3)«Пролезь через мост»; 4) перекат левым боком; 5) бег прыжками через обручи; 6) прыжки на одной ноге через препятствия; 7) с переноской груза (набивной мяч). Подвижная игра «Стой». Дыхательные упражнения. |  |  |
| 47 | Профилактика плоскостопия. Стойка на лопатках | 1 | Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра на внимание «Запрещенное движение» |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. Стойка на лопатках | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с гимнастической скакалкой. Специальные беговые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках (ногипрямые) с помощью партнера. То же выполнить |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. Эстафеты сэлементами гимнастики. |  |  |
| 49 | Простые и смешанные висы и упоры | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения у г/стенки. Повторить простые и смешанные висы и упоры, изученные ранее. Перемещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Эстафеты с использованием перемещений в упорах. Упражнения на расслабление. |  |  |
| 50 | Кувырок вперед | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Группировка в упоре присев;«качалка» - перекат вперед-назад; перекат вперед-назад – упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. |  |  |
| 51 | Кувырок назад | 1 | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо в упор на коленях с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик». Дыхательные упражнения. |  |  |
| 52 | Совершенствование изученных акробатических упражнений | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатической комбинации: «Ласточка» - из «ласточки» кувырок перед – перекат назад в стойку на лопатках – перекат в присед –встать прыжком прогнувшись. Акробатическую |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | комбинацию выполнить на оценку. Упражнения на внимание и равновесие. |  |  |
| 53 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок: из упора стоя на мостике перед козлом в ширину выполнить 2— 3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега. Игра на внимание. |  |  |
| 54 | Опорный прыжок | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.Подводящие упражнения для опорного прыжка: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе; б) прыжок с возвышения с разведением и сведением ног; в) прыжки на месте с опорой руками о гимнастический «козел», сгибаясь в тазобедренных суставах и с разведением ног; г) с 2-3 шагов разбега вскок в упор присев на козла и соскок ноги врозь.Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега (со страховкой учителя). Подвижная игра «Мячом в цель». Игра на внимание. |  |  |
| 55 | Переноска груза и передача предметов. Подлезание под препятствия | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне, по кругу, в положении лежа и сидя, слева направо инаоборот. Переноска набивных мячей: а) в руках перед |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | собой (держать снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук). Переноска гимнастического мата. Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного человека двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени). Подлезание под препятствие: в обруч; натянутый на разной высоте шнур (низко пригнувшись; по- пластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. Эстафеты с подлезанием под препятствия ипереноской предметов. |  |  |
| 56 | Преодоление препятствий | 1 | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы; перетягивание каната. Эстафеты с преодолениемпрепятствий и передачей предметов. |  |  |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 12 часов** |
| 575859 | Низкий старт | 3 | Ходьба, игры в ходьбе («Пень, ель, сноп»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки, спиной вперед). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнѐра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперѐд, упирается прямыми руками в плечо партнѐра,оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
|  60 | Бег с преодолением препятствий | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением барьеров (естественных препятствий).Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. |  |  |
| 6162 | Метание малого мяча на дальность | 2 | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки). Подвижные игры с метанием«Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат. |  |  |
| 636465 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ с предметами (гимн/скамейка, гимн/стенка). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Земля-Вода»,«Кто дальше прыгнет». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат. |  |  |
| 66 | Кроссовая подготовка | 1 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег (этап 50-60 м). Равномерный бег 10 – 12 мин. Подвижные игры «Салки»,«Школа мяча». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. |  |  |
| 6768 | Игры по выбору ребят | 2 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол (по выбору). Стретчинг. |  |  |

**Литература**

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

2. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

4. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.