**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована» РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

**для 10 класса**

**на 2025-2026 учебный год**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 2)**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Адаптивной физкультуре» для 10 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

**Цель** учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - создать условия для освоения учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» решаются следующие основные **задачи:**

• гармоническое развитие и социализация учащихся;

• формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

• совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

• воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Адаптивная физкультура»**

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Согласно федеральному базисному учебному плану и учебному плану школы на предмет «Адаптивная физическая культура» в 8-м классе отводится по 2учебных часа в неделю. Общее число часов в 8 классе составляет 65 часов.

Программа предмета «Адаптивная физкультура» состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»

**Минимум содержания по разделам.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Всего часов | 1  Четверть  Легкая атлетика | 2  Четверть  Гимнастика | 3  Четверть  Подвижные и спортивные игры | 4  Четверть  Легкая атлетика |
| 10 | 68 | 17 | 15 | 21 | 15 |

**Содержание учебного предмета.**

**ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Дыхательные упражнения**. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

**Построения и перестроения.** Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками.

Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр по рисункам-образцам, по словесной инструкции. Обсуждение последовательности выполнения соревновательных действий. Варианты упражнений: ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя; ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки; ходьба в разном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей; то же в приседе или полуприседе; ходьба по наклонной горке и др.

**Бег.** Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Упражнения с использованием модульных наборов (на​поры «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.): бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из раз​ных модулей; бег за мячом, обручем к определенному мо​дулю (к цели эстафеты).

Бег змейкой по нарисованной линии.

Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змей​кой».

**Прыжки.** Увеличение серий прыжков и количества прыж​ков в сериях для дальнейшего совершенствования умений учащихся выполнять различные прыжки.

Закрепление навыка прыжков: боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с на​полнителем; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух но​гах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения с использованием модульных наборов («Ра​дуга», «Забава», «Валуны» и др.). Варианты упражнений: прыжки с продвижением внутрь круга к модулю (кольцу, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус (высо​та 25-30 ***см)*** с приземлением на мат (со страховкой); прыж​ки с «валуна» на «валун» и др.

Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выпол​няя направляющее маховое движение ведущей ногой.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой).

Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и гори​зонтальную цель «ведущей» рукой.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летаю​щими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполни​телями, балансировочными подушками.

**Ползание и лазанье.** Совершенствование выполнения приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. Дальнейшее обучение учащихся лазанью по канату (им доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната) Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги - считаем ногами» и др.

***Варианты конструкций с полифункциональными наборами «Забава».***

Вместе с учащимися можно построить следующие конструкции для игр и упражнений:

-​ 1. «Забава-3»: кольцо устанавливается между двумя стоящими вертикально воротами, к отверстию кольца приставляется модуль «горка».

-​ 2. «Забава-4»: полукольцо устанавливается между двумя лежащими на полу воротами, к торцевой стороне ворот приставляется модуль «горка».

-​ 3. «Забава 4»: полукольцо устанавливается опорами вверх между двумя лежащими воротами, с торцевой стороны ворот приставляется модуль «горка».

-​ 4. Модули из полифункциональных наборов «Забава -.3, 4, 5» выкладываются в линию: ворота соединяются друг с другом таким образом, чтобы образовалось прямоугольное «гнездо», рядом кладется кольцо, затем полукольцо и полукруглый брус, поодаль на мат устанавливается горка.

-​ 5. В лежащие опоры-П вставляется брус («Забава-6»), на небольшом расстоянии кладутся кольцо («Забава-3») или полукольцо («Забава-4»).

-​ 6. Опоры-П или ворота укладываются таким образом, чтобы получилась ровная дорожка, далее на расстоянии от дорожки укладывается кольцо (полукольцо). Возможны другие варианты.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др.

***Городки.*** Закрепление у учащихся навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь использовать меньшее количество бит.

***Футбол (по упрощенным правилам).*** Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осу​ществляет косвенное руководство игрой учащихся).

***Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой****).* Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбy (мяч).

Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мя​чом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процес​се ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осу​ществляет косвенное руководство игрой учащихся).

***Игра «Бросайка*» *.*** Командные игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по ука-ланию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

***Бадминтон.*** Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по пло​щадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение побе​дителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

***Настольный теннис.*** Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола и т. д.

**ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Дыхательные упражнения.** См. содержание работы в первом полугодии.

**Построения и перестроения.** См. содержание работы в первом полугодии.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, а мешках, на тренажерах.

Упражнения с кольцевыми лентами (типа «Ленты-гусеницы») для развития согласованности движений рук, ног, туловища, совершенствования и коррекции нарушений координации движений, активизации общей рецепции моторного аппарата учащихся.

Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Упражнения с использованием конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр (см. содержание первого полуго дня).

**Бег.** Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии.

Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего.

Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу наперегонки, бегу по пересеченной местности.

Обучение учащихся бегу со стартом из разных исходны х положений.

Медленный согласованный бег с использованием кольцевых лент — двое-трое учащихся (типа «Ленты-гусеницы»).

**Прыжки.** Упражнения с использованием модульных кон​струкций и отдельных модулей (наборы «Радуга», «Забава», Валуны» и др.): прыжки с продвижением внутрь круга к модулю (кольцу, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус (высота 25-30 ***см)*** с приземлением на мат (со страховкой); подъем по наклонной горке, удержание равновесия на брусе, установленном в арки ворот, спрыгивание на мат.

Обучение учащихся сериям прыжков на месте с пово​ротом кругом, скрещивая и смещая ноги.

Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног.

Упражнения в сочетании прыжков с другими видами цвижений.

Игры на развитие навыков прыжков типа «Бегущая ска​калка», «Чей прыжок точнее?».

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной рукой и ловить его двумя руками.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, ле​тающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с на​полнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 ***м***; н движущуюся цель с расстояния 2 ***м\*** вдаль на расстояние не менее 5-7 ***м.***

Совершенствование приемов бросания баскетбольного (об​легченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Уточнение движений в играх с набором «Набрось коль​цо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колеч​ко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

**Ползание и лазанье.** Упражнения на разных вариантах лестниц (тренажеры) шведская стенка, игровая лестница, каркасная веревочная лестница и др.).

Упражнения на формирование умения лазать по гимна​стической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая с про​лета на пролет.

Упражнения в лазанье по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями (см. первое полугодие).

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений**

См. содержание первого полугодия.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 35 – 50% | удовлетворительно | 3 |
| 51 – 65% | хорошо | 4 |
| свыше 65% | отлично | 5 |

**Требования к уровню подготовки обучающихся10 класса.**

***Легкая атлетика***

Учащиеся должны **знать:**

• правильное построение и знание своего места в строю.

Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять разновидности ходьбы;

• бег в строю, в колонне по одному

• выполнять толчок двумя ногами в различных видах прыжков и уметь мягко приземляться в прыжках;

• бросать и ловить мяч.

***Гимнастика***

Учащиеся должны **знать:**

• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

• приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять команды «направо!», «налево!»; соблюдать интервал;

• выполнять простейшие исходные положения при выполнении ОРУ;

• выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

• выполнять правильный захват различных предметов;

***Подвижные и спортивные игры***

Учащиеся должны **знать:**

• общие сведения об игре;

• правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять передачу и ловлю мяча; броски мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

**Информационно-методическое обеспечение**

**Дидактическое и методическое обеспечение**

Для реализации рабочей программы класса используется учебник

* В.И.Лях Физическая культура – М.: Просвещение, 2013.
* Методические указания: В.М. Мозговой Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекционных)образовательных. учреждений VIII вида.
* Д.В.Григорьев Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. СПб.; Наука
* А.А. Дмитриев Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомагательной школы средствами физического воспитания А.А.Дмитриев. Красноярск,1987.
* Основные общеобразовательные программы

1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой ,Н.Н.Яковлевой СПб.: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой,2011.
2. Методические пособия: В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре Москва «ВАКО» 2011 Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе Е.С.Черник. М,: Просвещение,1997
3. Технические средства обучения Наименование объектов Примечание Телевизор, видеоплейер.по возможности с диагональю не менее 72 см Компьютер, принтер, сканер
4. По возможности Аудиоцентр, магнитофон Мультимедийный проектор. По возможности Экспозиционный экран
5. По возможности Экранно-звуковые пособия Аудиозаписи в соответствии с программой обучения. Видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре .
6. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по физической культуре .Ресурсы интернета (электронные библиотеки)
7. Оборудование спортивного зала: гимнастические маты, беговая дорожка, роликовые тренажеры, степ тренажер, наклонная скамейка, шведские стенки, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гимнастические палки, фитболы, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, массажные мячи ,баскетбольные кольца, эспандеры, , набивные мячи ,индивидуальные коврики, канат, гимнастические ленты.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принято решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  28 августа 2025г. | Утверждено и введено в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |

**Календарно-тематическое планирование**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

**для 10 класса**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель  Бабайцев Леонид Олегович |

1 четверть

**Легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** |  |
| 2 | Ходьба в разных построениях по полу и по опорам. | 1 |  | Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе. |  |
| 3 | Ходьба в колонне по одному, по два, четверками. | 1 |  | Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу в шеренге с различными движениями руками. |  |
| 4 | Упражнения в ходьбе. | 1 |  | Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед. |  |
| 5 | Обучение рассчитываться на «первый-второй». | 1 |  | Обучение учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. |  |
| 6 | Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. | 1 |  | Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. ОФП. |  |
| 7 | Метание мяча. | 1 |  | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой с расстояния 4 – 5 м. |  |
| 8 | Ходьба к одному из модулей по типу игры. | 1 |  | Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя. |  |
| 9 | Ходьба в разном темпе вдоль модулей. | 1 |  | Ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки. |  |
| 10 | Ходьба в различном темпе. | 1 |  | Ходьба в различном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей: то же в приседе или полуприседе. |  |
| 11 | Бег. | 1 |  | Бег наперегонки, на скорость. |  |
| 12 | Беговые упражнения. | 1 |  | Бег по двое, трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей, бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты). |  |
| 13 | Бег за мячом, обручем к определенному модулю. | 1 |  | Бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели).  Прыжки через скамью с опорой на руки, со сменной ног. Игры на развитие навыков прыжков: «Бегущая скакалка», «Чей прыжок точнее?».  Эстафеты. |  |
| 14 | Медленный бег змейкой по нарисованной линии. | 1 |  | Медленный бег змейкой по нарисованной линии. ОФП. |  |
| 15 | Прыжковые упражнения. | 1 |  | Прыжки на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.  Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии. |  |
| 16 | Совершенствование умений бросать мяч. | 1 |  | Совершенствование умений бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой). |  |
| 17. | Бросание мяча в парах разным способом. | 1 |  | От груди, из-за головы, одной и двумя руками. |  |

**Всего 17часов**

2 четверть

**Гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортзале по разделу ***«Гимнастика****».* Значение утренней гимнастики. |  |
| 2 | Обучение строевым упражнениям. | 1 |  | Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. |  |
| 3 | Закреплениестроевых упражнений. | 1 |  | Закрепление умения построения в шеренгу и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. |  |
| 4 | Построение в шеренгу и перестроение в колонну по одному. | 1 |  | Построение в шеренгу и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дыхательные упражнения. |  |
| 5 | Повороты по образцу, данному учителем. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем. Дыхательные упражнения. |  |
| 6 | Повороты самостоятельно. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом самостоятельно. Дыхательные упражнения. |  |
| 7 | Обучение расчету на «первый-второй». | 1 |  | Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Дыхательные упражнения. |  |
| 8 | Расчет на «первый-второй», перестроение в две шеренги. | 1 |  | Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. |  |
| 9 | Продолжить обучение расчету на «первый-второй», перестроение в две шеренги. | 1 |  | Строевые упражнения. Продолжить обучение расчету на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. |  |
| 10 | Обучение приемов лазания по гимнастической стенке. | 1 |  | Строевые упражнения. Выполнение различных приемов лазания по гимнастической стенке. |  |
| 11 | Совершенствование приемов лазания по гимнастической стенке. | 1 |  | Строевые упражнения. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. |  |
| 12 | Обучение лазанью по канату (на доступную им высоту). | 1 |  | Строевые упражнения. Обучение лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. |  |
| 13 | Обучение лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. | 1 |  | Строевые упражнения. Обучение лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. |  |
| 14 | Закрепление умений лазать по канату. | 1 |  | Строевые упражнения. Закрепление умений учащихся лазать по канату. |  |
| 15 | Совершенствование навыков ползания. | 1 |  | Строевые упражнения. Совершенствование различных навыков ползания. |  |

**Всего 15 часов**

3 четверть

**Подвижные и спортивные игры**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале по разделу: ***«Подвижные и спортивные игры».*** |  |
| 2 | Обучение игре городки. | 1 |  | Городки. Обучение учащихся выбивать городки. |  |
| 3 | Бросание битысбоку, от плеча, удерживая правильное положение. | 1 |  | Городки. Закрепление у учащихся навыка бросания битысбоку, от плеча, удерживая правильное положение. |  |
| 4 | Закрепление у учащихся навыка бросания биты. | 1 |  | Городки. Закрепление у учащихся навыка бросания биты (могут быть заменены мягкими модулями) сбоку, от плеча, удерживая правильное положение. |  |
| 5 | Игра в городки. | 1 |  | Городки. Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь использовать меньшее количество бит. |  |
| 6 | Обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой. | 1 |  | Настольный теннис.Обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой |  |
| 7 | Обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол. | 1 |  | Настольный теннис. Обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол. |  |
| 8 | Закрепление знания правил удара. | 1 |  | Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану. Учебная игра. |  |
| 9 | Обучение перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. | 1 |  | Бадминтон. Обучение перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра. |  |
| 10 | Совершенствование перебрасывания волана на сторону партнера через сетку. | 1 |  | Бадминтон. Совершенствование перебрасывания волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра. |  |
| 11 | Закрепление навыка свободного передвижения по площадке. | 1 |  | Бадминтон. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке. Учебная игра. |  |
| 12 | Игра бадминтон. | 1 |  | Бадминтон. Мини-соревнования. |  |
| 13 | Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. | 1 |  | Футбол. Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Учебная игра. |  |
| 14 | Обучение ударам по мячу подъемом ноги после подбрасывания его перед собой. | 1 |  | Футбол. Обучение ударам по мячу подъемом ноги после подбрасывания его перед собой. Учебная игра. |  |
| 15 | Обучение ударам по мячу подъемом ноги после подбрасывания его перед собой. | 1 |  | Футбол. Обучение ударам по мячу подъемом ноги после подбрасывания его перед собой. Учебная игра. |  |
| 16 | Обучение остановке катящегося мяча ногой. | 1 |  | Футбол. Обучение остановке катящегося мяча ногой. Учебная игра.ОФП. |  |
| 17 | Игра футбол. | 1 |  | Футбол. Мини-соревнования по футболу по упрощённым правилам. |  |
| 18 | Игра баскетбол. | 1 |  | Баскетбол. Совершенствование передачи мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Учебная игра. |  |
| 19 | Игра баскетбол. |  |  | Баскетбол. Совершенствование передачи мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Учебная игра. |  |
| 20 | Повторение строевых упражнений. |  |  | Разновидности строевых упражнений. |  |
| 21 | ОФП с предметами. |  |  | ОФП с предметами. |  |
| 22 | ОФП в парах. Подведение итогов. |  |  | ОФП в парах Подведение итогов. |  |

**Всего 21 часов**

4 четверть

**Легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** |  |
| 2 | Ходьба по заданию. | 1 |  | Ходьба в колонне по одному, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. |  |
| 3 | Упражнения в ходьбе. | 1 |  | Ходьба в колонне по два, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. |  |
| 4 | Упражнения в ходьбе с закрытыми глазами. | 1 |  | Ходьба в приседе, спиной вперёд, приставными шагами вперёд – назад, с закрытыми глазами. |  |
| 5 | Соревновательные упражнения в ходьбе. | 1 |  | Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. |  |
| 6 | Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик». | 1 |  | Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя. |  |
| 7 | Ходьба в разном темпе вдоль модулей. | 1 |  | Ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки. |  |
| 8 | Ходьба в различном темпе по лабиринту. | 1 |  | Ходьба в различном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей: то же в приседе ли полуприседе. |  |
| 9 | Бег. | 1 |  | Бег по двое, трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей, бег за мячом, обручем к определенному модулю. |  |
| 10 | Бег. | 1 |  | Бег по двое, трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей, бег за мячом, обручем к определенному модулю. |  |
| 11 | Бег за мячом, обручем к определенному модулю. | 1 |  | Бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели). Эстафеты. |  |
| 12 | Б Бег «змейкой» между предметами. | 1 |  | Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего. |  |
| 13 | Бег «змейкой» между предметами. | 1 |  | Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего. |  |
| 14 | Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой». | 1 |  | Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой». |  |
| 15 | Обучение бегу со стартом из различных исходных положений. | 1 |  | Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. |  |
| 16 | Чередования ходьбы и бега. | 1 |  | Чередования ходьбы и бега. Прыжки через большой обруч. |  |

**Всего 15 часов**

**Итого: 68 часов**