**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 8 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 программы:**

Создать условия для всестороннего развития личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровня психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей комплексной коррекции двигательных нарушений.

**Задачи программы:**

* Формирование и развитие жизненно необходимых двигатель­ных умений и навыков;
* Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
* Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
* формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
* развитие пространственно-временной дифференцировки;
* обогащение словарного запаса;
* стимулирование способностей ребенка к самооценке (плохо, хорошо).

Согласно федеральному базисному учебному плану и учебному плану школы на предмет «Адаптивная физкультура» в 8-м классе отводится по 2 учебных часа в неделю. Общее число часов в 8 классе составляет 68 часов.

**Учебный курс рассчитан на 68 часов в год,2 урока в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Всего часов** | **Легкая атлетика** | **Гимнастика** | **Подвижные и спортивные игры** | **Легкая атлетика** |
| **8** | **68** | **16** | **16** | **21** | **15** |

**Содержание учебного предмета**

**«Адаптивная физкультура»**

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

***Лёгкая атлетика***

Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками: с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках. Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменной темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции. Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым верёвкам, ленточкам), по опорам, приподнятым над полом (игровой дорожке, змейке и т.д.). Ходьба по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница». Ходьба в ходунки, в мешках, по тренажёрам («Беговая дорожка механическая»). Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно, по различным сигналам. Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Бег. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т.п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули – цилиндры, кубы и др.), не задевая их, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», совершенствование навыка бега на месте на тренажерах.

Бег с ускорением и замедлением. Введение в уроки челночного бега. Объяснение ученикам элементарных правил бега из разных стартовых позиций. Обучение учащихся бегу на расстояние до 10 м. широким шагом. Развитие способностей учащихся сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой.

Прыжки. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног влево - вправо (сериями по 10 – 20 прыжков один – два раза), прыжкам с продвижением вперёд на 5 – 6 м., перепрыгиванию через линии, верёвки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).Совершенствование навыков прыжков на мячах – хопах.

Обучение учащихся умениям: выпрыгивать вверх их глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 20 – 25 см.; прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд;вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см., спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до 10 - 15 раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола. Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений учащихся перебрасывать мяч в воздухе друг другу набивной мяч (диаметром 20 см.), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объёма из различных исходных позиций. Бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз); выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 – 4 м.), из положения сидя «по-турецки». Бросать мячи разного объёма из различных и.п.: стоя на коленях, сидя; метать мячи, мешочки с наполнителями в движущуюся цель с расстояния 2 – 3 м., на дальность на расстояние не менее 5 – 7 м.

***Гимнастика***

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

Построения и перестроения.Построения в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение учащихся поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем и самостоятельно. Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении. Формирование и закрепление у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

Ползание и лазание.Ползание по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, на четвереньках. Совершенствование различных навыков ползания.

Обучение учащихся лазанию на гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителя). Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролётпо диагонали.

Развитие умений учащихся проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом.

***Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.***

Баскетбол (*по упрощенным правилам)*. Обучение учащихся:

передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

* перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
* ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.)и с разных сторон;
* броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Футбол *(по упрощённым правилам)*. Обучение учащихся передаче мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3 – 4 м.).

Хоккей *(на травес мячом)*. Обучение учащихся вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Знакомство с приемами прокатывания шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча).

Игра «Бросайка» («Бочче») *(по упрощенным правилам).* Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли). Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи на зоны-цели. Обучение учащихся, координируя движения, попадать мячом в лунку-цель: каждый последующий выполняется с места предыдущей остановки мяча.

Бадминтон. Обучение учащихся выполнять удар по волану, правильно удерживать ракетку, перебрасывая его на сторону партнёра (без сетки). Вместе с учащимися отработка способов передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнёра (по образцу и словесной инструкции).

**Требования к занятиям и умениям обучающихся8 класса.**

**Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 8 класса

Задания оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с двумя уровнями подготовки учащихся.

«Удовлетворительно» - если усвоено 35 -50 % учебного материала. Задания выполняются при участии или совместно с учителем;

«Хорошо» - если усвоено 50 - 65% учебного материала. При выполнении задания допускается 3-4 ошибки и требуется небольшая помощь учителя. Кроме того оценка «хорошо» может быть поставлена обучающемуся, как стимулирующий фактор. В данном случае может учитываться состояние и настроение обучающегося.

«Отлично» - если усвоено 65% и выше учебного материала, все устные и практические задания выполнены практически самостоятельно и без ошибок.

При реализации данной программы используется форма **контроля** – индивидуальная.Контроль (диагностика) проводится в начале учебного года (вводный контроль) и итоговый (в конце учебного года).

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячиразного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца; технические средства реабилитации: вертикализаторы, опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Информационно- методическое обеспечение**

1. Физическая культура. 8 класс: Пособие для учителя (поурочные планы). Е. Н. Литвинов. Москва, Айрис – пресс, 2004г.
2. Побеждают дружные: командные игры для детей среднего возраста. Н. Васютин, М. Черевков. Москва, Фабрика детской книги, 1955г.
3. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. Г. П. Болонов. Москва, ТЦ Сфера, 2003г.
4. Использование новых и традиционных активно-оздоровительных технологий для оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений (система ПОЛИКОН). Методическое пособие. Л. А. Калинкин, И. В. Кузнецова, И. А. Алексеенко и др. Москва, ЗАО «МТО ХОЛДИНГ», 2003г.

**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 8 класса**

**на 2025-2026 учебный год**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Содержание программного**материала* | *Кол-во часов* | *Дата* | *Виды работ* | *Примечание* |
|  | I четверть. | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. | 1 |  | Ходьба гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами. |  |
| 3 | Ходьба. Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 |  | Ходьба по кругу с различными движениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, с утяжелителями на голове, в руках. |  |
| 4 | Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения | 1 |  | Ходьба скрестным шагом, «змейкой», со сменной темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции. |  |
| 5 | Ходьба по дорожкам из материалов разной фактуры | 1 |  | Ходьба по дорожкам, выполненных из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым верёвкам, ленточкам). |  |
| 6 | Упражнения с набивным мячом | 1 |  | Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см). |  |
| 7 | Беговые упражнения. | 1 |  | Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами |  |
| 8 | Беговые упражненияс преодолением препятствий. | 1 |  | Бег в среднем темпе. Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули – цилиндры, кубы и др.). |  |
| 9 | Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. | 1 |  | Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. |  |
| 10 | Беговые упражнения. | 1 |  | Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. |  |
| 11 | Беговые упражнения с мячом. | 1 |  | Бег в сочетании с движениями, с мячом. Бег на расстояние до 10 м. широким шагом. |  |
| 12 | Упражнения с использованием тренажеров. | 1 |  | Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», |  |
| 13 | Совершенствование навыка бег. | 1 |  | Совершенствование навыка бега на месте на тренажерах. |  |
| 14 | Беговые упражнения. | 1 |  | Бег с ускорением и замедлением. Челночный бег. |  |
| 15 | Прыжковые упражнения. | 1 |  | Прыжки со смещением ног влево - вправо, прыжки с продвижением вперёд на 5 – 6 м., перепрыгивание через линии, верёвки. |  |
| 16 | Прыжковые упражнения через препятствия. | 1 |  | Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). |  |
|  | **II четверть** | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортзале по разделу ***«Гимнастика****».* Значение утренней гимнастики. |  |
| 2 | Строевые упражнения. | 1 |  | Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. |  |
| 3 | Закрепление строевых упражнений. | 1 |  | Закрепление умения построения в шеренгу и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. |  |
| 4 | Обучение перестроениюиз колонны по одному в колонну по двое. | 1 |  | Построение в шеренгу и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дыхательные упражнения. |  |
| 5 | Выполнение упражнений по образцу, данному учителем. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем. Дыхательные упражнения. |  |
| 6 | Выполнение упражнений по образцу, данному учителем и самостоятельно. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем и самостоятельно. Дыхательные упражнения. |  |
| 7 | Упражнения, кругом стоя в колонне. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом стоя в колонне. Дыхательные упражнения. |  |
| 8 | Упражнения, кругом стоя в кругу. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом стоя в кругу. Дыхательные упражнения. |  |
| 9 | Упражнения, кругом стоя в шеренге. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом стоя в шеренге. Дыхательные упражнения. |  |
| 10 | Обучение упражнениям во время движения. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Дыхательные упражнения. |  |
| 11 | Закрепление упражнений во время движения. | 1 |  | Строевые упражнения. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Дыхательные упражнения. |  |
| 12 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1 |  | Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. |  |
| 13 | Ползание по гимнастической скамейке на спине. | 1 |  | Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. |  |
| 14 | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1 |  | Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Совершенствование различных навыков ползания. |  |
| 15 | Совершенствование навыков ползания. | 1 |  | Строевые упражнения. Совершенствование различных навыков ползания. |  |
| 16 | Обучение лазанию на гимнастической стенке. | 1 |  | Строевые упражнения. Обучение лазанию на гимнастической стенке (со страховкой учителя). |  |
|  | **III четверть** | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале по разделу: ***«Подвижные и спортивные игры».*** |  |
| 2 | Броски мяча снизу вверх. | 1 |  | Подвижная игра: «Бросайка» («Бочче»). Броски мяча снизу вверх |  |
| 3 | Прокатывание мячей разного веса и размера по полу. | 1 |  | Подвижная игра: «Бросайка» («Бочче»). Прокатывание мячей разного веса и размера по полу. |  |
| 4 | Бег до линии броска и бросания мячей в цель. | 1 |  | Подвижная игра: «Бросайка» («Бочче»). Бег до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли). |  |
| 5 | Обучение выбивать мячом другие мячи на зоны-цели | 1 |  | Подвижная игра: «Бросайка» («Бочче»). Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи на зоны-цели. |  |
| 6 | Обучение попадать мячом в лунку-цель. | 1 |  | Подвижная игра: «Бросайка» («Бочче»). Обучение учащихся попадать мячом в лунку-цель. |  |
| 7 | Обучение игре баскетбол. | 1 |  | Баскетбол. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Учебная игра. |  |
| 8 | Закрепление техники передачи мяча от груди. | 1 |  | Баскетбол. Закрепление техники передачи мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Учебная игра |  |
| 9 | Обучение передаче мяча одной рукой от плеча. | 1 |  | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя руками. Учебная игра. |  |
| 10 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча. | 1 |  | Баскетбол. Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя руками. Учебная игра |  |
| 11 | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками. | 1 |  | Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Учебная игра. |  |
| 12 | Совершенствование перебрасывания мяча друг другу двумя руками. | 1 |  | Баскетбол. Совершенствование перебрасывания мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Учебная игра. |  |
| 13 | Обучение ловле мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон. | 1 |  | Баскетбол. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой) и с разных сторон. Учебная игра. |  |
| 14 | Совершенствование ловли мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон. | 1 |  | Баскетбол. Ловля мяча, летящего на разной высоте (сбоку, внизу у пола) и с разных сторон. Учебная игра. |  |
| 15 | Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы. | 1 |  | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы. Учебная игра |  |
| 16 | Закрепление броска мяча в корзину двумя руками из-за головы. | 1 |  | Баскетбол. Закрепить умение броска мяча в корзину двумя руками из-за головы. Учебная игра. |  |
| 17 | Броски мяча в корзину двумя руками от плеча. | 1 |  | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками от плеча. Учебная игра |  |
| 18 | Закрепление броска мяча в корзину двумя руками от плеча. | 1 |  | Баскетбол. Закрепить умение броска мяча в корзину двумя руками от плеча. Учебная игра. |  |
| 19 | Обучение игре футбол. | 1 |  | Футбол. Передача мяча друг другу. Учебная игра. |  |
| 20 | Отбивание мяча, стоя на месте на время. | 1 |  | Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3 – 5 м.). Учебная игра. |  |
| 21 | Совершенствование прыжковых навыков | 1 |  | Совершенствование навыков прыжков на мячах – хопах. Учебная игра. |  |
|  | **IV четверть** | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 |  | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** |  |
| 2 | Упражнения в движении. | 1 |  | Ходьба гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами. |  |
| 3 | Ходьба с перешагиванием через предметы. | 1 |  | Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, с утяжелителями на голове, в руках. |  |
| 4 | Ходьба с изменением темпа движения по инструкции. | 1 |  | Ходьба скрестным шагом, «змейкой», со сменной темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции. |  |
| 5 | Ходьба по дорожкам. | 1 |  | Ходьба по дорожкам, выполненных из материалов разной фактуры. |  |
| 6 | Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном мяче. | 1 |  | Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см). |  |
| 7 | Беговые упражнения. | 1 |  | Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами |  |
| 8 | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  | Бег в среднем темпе. Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули – цилиндры, кубы и др.). |  |
| 9 | Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. | 1 |  | Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. |  |
| 10 | Бег в сочетании с движениями, с мячом. | 1 |  | Бег в сочетании с движениями, с мячом. Бег на расстояние до 10 м. широким шагом. |  |
| 11 | Бег с использованием тренажеров | 1 |  | Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. | 1 |  | Прыжки со смещением ног влево - вправо прыжки с продвижением вперёд на 5 – 6 м., перепрыгивание через линии, верёвки. |  |
| 13 | Совершенствование прыжковых навыков | 1 |  | Совершенствование прыжков со смещением ног, с продвижением вперёд на 5 – 6 м., перепрыгивание через линии, верёвки |  |
| 14 | Прыжки с препятствием. |  |  | Перепрыгивание через линии, верёвки, полосу препятствий . |  |
| 15 | Подведение итогов. |  |  | Подведение итогов |  |

**Итого 68ч.**