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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «\_\_\_» августа 2025г. №\_\_\_\_\_ | «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 адаптивной физкультуре**

11-12 «Б» класс (вариант 2)

Разработала:

учитель

Рачковская А.М

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 11-12 класса разработана на основании:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
* приказа 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";
* 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.
* 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";

Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011г.;

Учебный курс рассчитан на 102 часа в год 3 урока в неделю.

Рабочая программа по учебному курсу «Адаптивная физическая культура» для 11-12 специального (коррекционного) образовательного класса VIII вида составлена на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, 2011 г.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель:**создать условия для освоения учащимся системыдвигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

*«Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка»*: построение, перестроение, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание, лазание, элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Всего часов | 1  Четверть  Легкая атлетика | 2  Четверть  Гимнастика | 3  Четверть  Подвижные и спортивные игры | 4  Четверть  Легкая атлетика |
| 11-12 | 102 | 24 | 23 | 30 | 25 |

**Содержание предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**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 (на­поры «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.): бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из раз­ных модулей; бег за мячом, обручем к определенному мо­дулю (к цели эстафеты).

Бег змейкой по нарисованной линии.

Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змей­кой».

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

Закрепление навыка прыжков: боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с на­полнителем; 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 но­гах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения с использованием модульных наборов («Ра­дуга», «Забава», «Валуны» и др.). Варианты упражнений: 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); прыж­ки с «валуна» на «валун» и др.

Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выпол­няя 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 гори­зонтальную цель «ведущей» рукой.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летаю­щими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполни­телями, балансировочными подушками (см. седьмой класс).

**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 (см. седьмой класс).

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 осу­ществляет косвенное руководство игрой учащихся).

***Хоккей (на полу****).* 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 (мя­чом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процес­се ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осу­ществляет косвенное руководство игрой учащихся).

***Игра «Бросайка*» *(Бочче).*** Командные игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию 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 пло­щадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение побе­дителя: 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.

***Катание на велосипеде.*** Стимулирование желания уча­щихся участвовать в соревнованиях на скорость движения на велосипеде (от старта до финиша). Выбор победителя из шести-восьми учащихся.

**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 полугодия).

**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 исходных положений.

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

**Прыжки.** Упражнения с использованием модульных кон­струкций 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 пово­ротом кругом, скрещивая и смещая ноги.

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

Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.

Игры на развитие навыков прыжков типа «Бегущая ска­калка», «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, ле­тающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с на­полнителями, 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 (об­легченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

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

**Ползание и лазанье.** Упражнения на разных вариантах лестниц (тренажеры «Юниор-2», «Юниор-4», «Юниор-5», шведская стенка, игровая лестница, каркасная веревочная лестница и др.).

Упражнения на формирование умения лазать по гимна­стической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая с про­лета 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 достижений обучающихся**

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. Крометого 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).

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

– овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– владение знаниями о функциональных возможностях организма,

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

**Предметные результаты** изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

– овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

–  развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***обучающиеся должны уметь***:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

-уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств орагнизма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и  самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих  в комплексы;

- находить, анализировать  типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и  уметь исправлять их;

***учащиеся должны знать/понимать****:*

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

***-***способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

**-**правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Характеристика 11-12 класса по уровням усвоения учебного материала.**

По степени усвоения программного материала всех учащихся можно разделить на группы.

**1 группа работает по минимальному уровню программы:**

**2 группа работает по достаточному уровню программы:**

**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.

**Для реализации рабочей программы используется учебники.**

1.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной

отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой ,Н.Н.Яковлевой СПб.: ЦДК

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.

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

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Содержание программного**материала* | | *Кол-во уроков* | | *Дата* | | *Примечание* |
| I четверть (24 часа) | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** | | 1 | |  | |  |
| 2 | Ходьба в колонне по одному, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | | 1 | |  | |  |
| 3 | Ходьба в колонне по два, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | | 1 | |  | |  |
| 4 | Ходьба в приседе, спиной вперёд, приставными шагами вперёд – назад, с закрытыми глазами. | | 1 | |  | |  |
| 5 | Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. | | 1 | |  | |  |
| 6 | Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. | | 1 | |  | |  |
| 7 | Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя. | | 1 | |  | |  |
| 8 | Ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки. | | 1 | |  | |  |
| 9 | Ходьба в различном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей: то же в приседе или полуприседе. | | 1 | |  | |  |
| 10 | Бег наперегонки, на скорость.  Метание мяча в движущуюся цель с расстояния 2 м.; вдаль на расстояние не менее 5 – 7 м. | | 1 | |  | |  |
| 11 | Бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей, бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты). | | 1 | |  | |  |
| 12 | Бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели). Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| 13 | Бег на месте с использованием напольных тренажёров. | | 1 | |  | |  |
| 14 | Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии. | | 1 | |  | |  |
| 15 | Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего. | | 1 | |  | |  |
| 16 | Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой». | | 1 | |  | |  |
| 17 | Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. | | 1 | |  | |  |
| 18 | Прыжки боком с зажатым между ногами мешочками с наполнителем; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд. | | 1 | |  | |  |
| 19 | Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. | | 1 | |  | |  |
| 20 | Прыжки через большой обруч. Прыжки с разбега через брус (высота 25 – 30 см.) с приземлением на мат (со страховкой). | | 1 | |  | |  |
| 21 | Прыжки с разбега через брус (высота 25 – 30 см.) | | 1 | |  | |  |
| 22 | Прыжки через скамью с опорой на руки, со сменной ног. Игры на развитие навыков прыжков: «Бегущая скакалка», «Чей прыжок точнее?». | | 1 | |  | |  |
| 23 | Совершенствование умений бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой). | | 1 | |  | |  |
| 24 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой с расстояния 4 – 5 м. | | 1 | |  | |  |
| **II четверть (23 часа)** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортзале по разделу ***«Гимнастика****».* Значение утренней гимнастики. | | 1 | |  | |  |
| 2 | Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 3 | Закрепление умения построения в шеренгу и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 4 | Построение в шеренгу и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 5 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 6 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом самостоятельно. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 7 | Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 8 | Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 9 | Строевые упражнения. Продолжить обучение расчету на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 10 | Строевые упражнения. Выполнение различных приемов лазания по гимнастической стенке. | | 1 | |  | |  |
| 11 | Строевые упражнения. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. | | 1 | |  | |  |
| 12 | Строевые упражнения. Обучение лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. | | 1 | |  | |  |
| 13 | Строевые упражнения. Обучение лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. | | 1 | |  | |  |
| 14 | Строевые упражнения. Продолжить обучение расчету на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 15 | Строевые упражнения. Закрепление умений учащихся лазать по канату. | | 1 | |  | |  |
| 16 | Строевые упражнения. Совершенствование различных навыков ползания. | | 1 | |  | |  |
| 17 | Строевые упражнения. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая с пролёта на пролёт. | | 1 | |  | |  |
| 18 | Строевые упражнения. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: перешагивая с пролёта на пролёт. | | 1 | |  | |  |
| 19 | Строевые упражнения. Про ползание и пролезание под опорами, приподнятыми над полом. | | 1 | |  | |  |
| 20 | Строевые упражнения. Закрепление умений проползания и пролезания под опорами, приподнятыми над полом. | | 1 | |  | |  |
| 21 | Строевые упражнения. Обучение лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. | | 1 | |  | |  |
| 22 | Быстрый бег по нарисованной линии.Серия прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. | | 1 | |  | |  |
| 23 | Бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего.Метание мяча. | | 1 | |  | |  |
| **III четверть (30 часов)** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале по разделу: ***«Подвижные и спортивные игры».*** | | 1 | |  | |  |
| 2 | Подвижная игра: «Бросайка» Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого и наоборот.. | | 1 | |  | |  |
| 3 | Подвижная игра: «Бросайка» . Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 4 | Подвижная игра: «Бросайка» . Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 5 | Бадминтон. Обучение перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра | | 1 | |  | |  |
| 6 | Подвижная игра: «Бросайка» . Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 7 | Подвижная игра: «Бросайка» . Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 8 | Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 9 | Бадминтон. Обучение перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра | | 1 | |  | |  |
| 10 | Бадминтон. Совершенствование перебрасывания волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра | | 1 | |  | |  |
| 11 | Бадминтон. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 12 | Бадминтон. Мини-соревнования. | | 1 | |  | |  |
| 13 | Бадминтон. Мини-соревнования финал. | | 1 | |  | |  |
| 14 | Футбол. Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 15 | Футбол. Обучение ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 16 | Футбол. Закрепление умений удара по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 17 | Футбол. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 18 | Футбол. Мини-соревнования по футболу. | | 1 | |  | |  |
| 19 | Хоккей. Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч). Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 20 | Хоккей. Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 21 | Хоккей. Совершенствование приёмов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками, справа и слева от себя. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 22 | Хоккей. Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 23 | Хоккей. Мини-соревнования. | | 1 | |  | |  |
| 24 | Баскетбол. Совершенствование передачи мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 25 | Баскетбол. Совершенствование перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 26 | Бадминтон. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 27 | Футбол. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 28 | Хоккей. Учебная игра. | | 1 | |  | |  |
| 29 | Баскетбол. Учебная игра. | 1 | |  | |  | |
| 30 | Хоккей. Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч). Учебная игра.Повторение. | 1 | |  | |  | |
| **IV четверть (25 часов)** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** | | 1 | |  | |  |
| 2 | Ходьба в колонне по одному, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | | 1 | |  | |  |
| 3 | Ходьба в колонне по два, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | | 1 | |  | |  |
| 4 | Ходьба в приседе, спиной вперёд, приставными шагами вперёд – назад, с закрытыми глазами. | | 1 | |  | |  |
| 5 | Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. | | 1 | |  | |  |
| 6 | Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. | | 1 | |  | |  |
| 7 | Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя. | | 1 | |  | |  |
| 8 | Ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки. | | 1 | |  | |  |
| 9 | Ходьба в различном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей: то же в приседе ли полу приседе. | | 1 | |  | |  |
| 10 | Бег наперегонки, на скорость. Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. | | 1 | |  | |  |
| 11 | Бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей, бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты). | | 1 | |  | |  |
| 12 | Бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели). Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| 13 | Бег на месте с использованием напольных тренажёров. | | 1 | |  | |  |
| 14 | Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии. | | 1 | |  | |  |
| 15 | Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего. | | 1 | |  | |  |
| 16 | Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой». | | 1 | |  | |  |
| 17 | Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. | | 1 | |  | |  |
| 18 | Прыжки боком с зажатым между ногами мешочками с наполнителем; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд. | | 1 | |  | |  |
| 19 | Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточ-ными прыжками и без них, с ноги на ногу. | | 1 | |  | |  |
| 20 | Прыжки через большой обруч. Прыжки с разбега через брус (высота 25 – 30 см.) с приземлением на мат (со страховкой). | | 1 | |  | |  |
| 21 | Прыжки в длину с разбега. Серия прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. | | 1 | |  | |  |
| 22 | Прыжки через скамью, с опорой на руки, со сменной ног. Игры на развитие навыков прыжков: «Бегущая скакалка», «Чей прыжок точнее?». | | 1 | |  | |  |
| 23 | Совершенствование умений бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой). | | 1 | |  | |  |
| 24 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. | | 1 | |  | |  |
| 25 | Прыжки в длину с разбега. Серия прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. | | 1 | |  | |  |

**Итого: 102ч**