

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МКУ Комитет по образованию МО Аларский район**

**МБОУ Идеальская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Бадмаева Р.Б.  
Протокол №1 от 22.08.2023

---

Бадмаева Д.А  
Протокол №1 от 23.08.2023

---

Миронова Н.В.  
Приказа №646 от 24.08.2023

**Рабочая программа  
по предмету  
Адаптивная физкультура  
для обучающихся 5-8 классов  
с умеренной умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) по АООП  
на 2023-2024 учебный год.**

Составил: учитель -дефектолог  
Будаева Оксана Борисовна

Идеал, 2023г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель программы обучения:** коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталого ученика.

### **Задачи программы обучения:**

- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать;
- учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Содержание предмета «Адаптивная физкультура» представлено следующими разделами: «Теоретические сведения», «Коррекционные подвижные игры».

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учеником. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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 школьника с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у ученика с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащийся этой категории имеет значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей ученика. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет

коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанника с ограниченными возможностями здоровья.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

5 класс -2 часа в неделю;

7 класс -2 часа в неделю.

8 класс- 2 часа в неделю.

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

#### **Личностные планируемые результаты:**

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

##### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

##### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

##### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

##### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

##### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

##### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

##### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

##### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

##### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

##### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

### **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

## **5. Основное содержание учебного предмета.**

### **Гимнастика**

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются ребенком по показу учителя.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях). Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны

туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

а) поднимание головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).

в) поднимание головы, руки вперед; г) поднимание головы и туловища руки на пояс.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

**Дыхательные упражнения.** Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные) - передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

**Упражнения с малыми мячами:** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением, (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

**Упражнения на осанку** выполняется по показу учителя и под его контролем для 2 класса. Подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены на полу линиями;

### **Ходьба и бег**

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками

о ладоши. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м) - для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.). Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

### Прыжки

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком.

**Игры** «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам.», «Два Мороза», «Волк во ров», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов, населяющих северный Урал.

## 6. Тематическое планирование.

### 6 класс.

| № п/п | Тема  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.  | 2                |
| 2     | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.  | 2                |
| 3     | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».  | 2                |
| 4     | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».  | 2                |
| 5     | Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».  | 2                |
| 6     | Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».  | 2                |
| 7     | Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. | 2                |
| 8     | Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.                            | 2                |
| 9     | Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».   | 2                |
| 10    | Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекаат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.               | 2                |
| 11    | Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.   | 2                |
| 12    | Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.  | 2                |
| 13    | Прохлопывание простого ритмического рисунка.  | 2                |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 14 | Выполнение упражнения в медленном темпе.   | 2 |
| 15 | Протопывание заданного ритмического рисунка.   | 2 |
| 16 | Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.  | 2 |
| 17 | Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка  | 2 |
| 18 | Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных   | 2 |
| 19 | Ходьба по кругу. Ходьба на носках.   | 2 |
| 20 | Ходьба по кругу. Ходьба на носках.   | 2 |
| 21 | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.  | 2 |
| 22 | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.  | 2 |
| 23 | Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.                                      | 2 |
| 24 | Чередование бега с ходьбой.  | 2 |
| 25 | Чередование бега с ходьбой.  | 2 |
| 26 | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.     | 2 |
| 27 | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.     | 2 |
| 28 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | 2 |
| 29 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | 2 |
| 30 | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.                                    | 2 |
| 31 | Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.                                    | 2 |
| 32 | Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.   | 2 |
| 33 | «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.                         | 2 |
| 34 | «Ходит курочка – наседка».   | 2 |

### Тематическое планирование.

7 класс

| № уро<br>ка | Тема | Количество часов |
|-------------|------|------------------|
|-------------|------|------------------|

|     |   |   |
|-----|---|---|
| п/п |   |   |
| 1   | Вводный урок.   | 1 |
| 2   | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения                      | 1 |
| 3   | Бег на результат (30 м).  | 1 |
| 4   | Высокий старт. Специально беговые упражнения.                       | 1 |
| 5   | Высокий старт 30 м на результат П                                   | 1 |
| 6   | Прыжок в длину с места  | 1 |
| 7   | Метание мяча на дальность с разбега                                 | 1 |
| 8   | Прыжок в длину на результат.  | 1 |
| 9   | Повторение и совершенствование пройденного материала                | 1 |
| 10  | ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.               | 1 |
| 11  | Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.                    | 1 |
| 12  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.                 | 1 |
| 13  | Передача мяча сверху и снизу в парах.                               | 1 |
| 14  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.               | 1 |
| 15  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |
| 16  | Нападающий удар при встречных передачах.                            | 1 |
| 17  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра  | 1 |
| 18  | Учебная игра.   | 1 |
| 19  | ТБ по лыжам. Температурный режим.                                   | 1 |
| 20  | Попеременный четырехшажный ход                                      | 1 |
| 21  | Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим.                | 1 |
| 22  | Техника выполнения конькового хода                                  | 1 |
| 23  | Переход с попеременных ходов на одновременные.                      | 1 |
| 24  | Коньковый ход.  | 1 |
| 25  | Коньковый ход.  | 1 |
| 26  | Коньковый ход.  | 1 |
| 27  | Повороты на месте   | 1 |
| 28  | Коньковый ход.  | 1 |
| 29  | Бег на снегоступах.   | 1 |
| 30  | Бег на снегоступах.   | 1 |
| 31  | Бег на снегоступах.   | 1 |
| 32  | Бег на снегоступах.   | 1 |
| 33  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.                        | 1 |
| 34  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре          | 1 |
| 35  | Строевые упражнения   | 1 |
| 36  | Строевые упражнения   | 1 |
| 37  | Строевые упражнения   | 1 |
| 38  | Упражнения на гимнастической скамейке                               | 1 |
| 39  | ОФП   | 1 |
| 40  | Упражнения на гибкость  | 1 |
| 41  | Упражнения на гибкость  | 1 |
| 42  | Упражнения на ковриках  | 1 |
| 43  | Упражнения на ковриках  | 1 |
| 44  | Упражнения на координацию   | 1 |
| 45  | Общая физическая подготовка   | 1 |
| 46  | Учебная игра  | 1 |
| 47  | Учебная игра.   | 1 |
| 48  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке.             | 1 |
| 49  | Прием мяча снизу в парах.   | 1 |
| 50  | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.                            | 1 |



|    |   |   |
|----|---|---|
| 51 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в парах. | 1 |
| 52 | Игра в волейбол   | 1 |
| 53 | Бег (40м-м. и 50м-д.). Специальные беговые упражнения.                          | 1 |
| 54 | Бег (30-м. и 40м – д) на результат.   | 1 |
| 55 | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон.                                       | 1 |
| 56 | Низкий старт (до 20 м). Бег по дистанции (10- 20 м). Финиширование              | 1 |
| 57 | Бег на результат (50 м).  | 1 |
| 58 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.                 | 1 |
| 59 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 1 |
| 60 | Метание мяча на дальность с разбега   | 1 |
| 61 | Обобщение изученного  | 1 |
| 62 | Учебная игра. Правила баскетбола  | 1 |
| 63 | Сочетание приемов передвижений и остановок.                                     | 1 |
| 64 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков.                                   | 1 |
| 65 | Бросок двумя руками от головы с места.  | 1 |
| 66 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).          | 1 |
| 67 | Бросок одной рукой от плеча с места.  | 1 |
| 68 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.                          | 1 |

### Тематическое планирование

#### 8 класс

| №  | Тема  | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1  | Правила поведения в спортивном зале .Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.                                    | 1                |
| 2  | Совершенствование низкого старта. Финиширование. Эстафетный бег.  | 1                |
| 3  | Совершенствование эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 60 метров.           | 1                |
| 4  | Совершенствование техники метания гранаты с места. Режим дня. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека.       | 1                |
| 5  | Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Контроль двигательных качеств: бег 1000 м.                             | 1                |
| 6  | Совершенствование бега в равномерном темпе .ОРУ без предмета. Игра "Лапта".   | 1                |
| 7  | Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.                              | 1                |
| 8  | Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ в движении. Игра "Лапта".                         | 1                |
| 9  | Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий. Бег с горы. Развитие координации посредством круговой тренировки. | 1                |
| 10 | Совершенствование преодоления вертикальных препятствий прыжком. Развитие ловкости.  | 1                |
| 11 | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых        | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | заданий.   |   |
| 12 | Правила техники безопасности и страховки на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две, три. Лазанье по канату в два приема.   | 1 |
| 13 | Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в колонне. Разучивание комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.  | 1 |
| 14 | Совершенствование техники выполнения поворотов в движении.(налево, направо, кругом).   | 1 |
| 15 | Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении   | 1 |
| 16 | Совершенствование техники выполнения: стойки на голове силой из упора присев (м), равновесие на одной; выпад вперед (д).   | 2 |
| 17 | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя  | 1 |
| 18 | Стойка на руках и голове из упора присев (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении   | 1 |
| 19 | Развитие координационных способностей. Контроль двигательных качеств: подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д).                                   | 1 |
| 20 | Совершенствование строевых упражнений. Лазание по канату в два – три приема. Игры – эстафеты.<br>Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю), кувырок назад в полушпагат (д) ОРУ с обручем. | 2 |
| 21 | Составление комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.   | 1 |
| 22 | Составление комбинации из ранее изученных элементов.   | 1 |
| 23 | Правила техники безопасности при работе с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок.   | 1 |
| 24 | Обучение броску двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола.   | 1 |
| 25 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.   | 1 |
| 26 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Жесты судьи.   | 1 |
| 27 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.  | 1 |
| 28 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра. Самостоятельное судейство.  | 1 |
| 29 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра. Самостоятельное судейство   | 1 |
| 30 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3, 4х4).  | 1 |
| 31 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).  | 1 |
| 32 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.   | 1 |
| 33 | Составление комбинации из ранее изученных элементов  | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | (ведение, бросок, передача, ловля мяча). Учебная игра.   |   |
| 34 | Развитие координационных способностей. Учебная игра с самостоятельным судейством.  | 1 |
| 35 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники четырехшажного хода.   | 1 |
| 36 | Совершенствование техники одновременных ходов. (одношажный, бесшажный)   | 1 |
| 37 | Совершенствование техники попеременно двушажного хода  | 1 |
| 38 | Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.   | 1 |
| 39 | Совершенствование техники спусков, подъемов. Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |
| 40 | Совершенствование техники поворотов, торможения на лыжах. Игры – эстафеты на лыжах.  | 1 |
| 41 | Совершенствование полуконокового хода. Правила соревнований по лыжным гонкам.  | 1 |
| 42 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 5 км.   | 1 |
| 43 | Соревнования: лыжная гонка. Оказание помощи при травмах. С самостоятельным судейством  | 1 |
| 44 | Соревнования: лыжная гонка (эстафета) С самостоятельным судейством.  | 1 |
| 45 | Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 1 |
| 46 | Совершенствование передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.  | 1 |
| 47 | Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой  | 1 |
| 48 | Обучение нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Правила игры.  | 1 |
| 49 | Обучение прямому нападающему удару при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону.   | 1 |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону.   | 1 |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках. Учебная игра.   | 1 |
| 52 | Учебная игра с самостоятельным судейством.   | 1 |
| 53 | Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 1 |
| 54 | Совершенствование техники ведения мяча. Правила игры.  | 1 |
| 55 | Обучение удару по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Тактика игры.  | 1 |
| 56 | Обучение удару по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Тактика игры.  | 1 |
| 57 | Совершенствование техники ударов и остановок мяча. Учебная игра. Контроль двигательных качеств: подтягивание на высокой перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (ю). | 1 |
| 58 | Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.   | 1 |
| 59 | Учебная игра с самостоятельным судейством. Контроль  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | двигательных качеств: наклон в перед из положения стоя.   |   |
| 60 | Учебная игра с самостоятельным судейством. Контроль двигательных качеств: наклон в перед из положения стоя.   | 1 |
| 61 | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег (передача палочки), круговая эстафета.   | 1 |
| 62 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (отталкивание, переход планки). Контроль двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (приземление). Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту | 1 |
| 63 | 64 Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (полет, приземление). Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 64 | 65 Развитие выносливости. Контроль двигательных качеств: бег 1000 м. Игра «Лапта».  | 1 |
| 65 | 66 Бег в равномерном темпе 15 мин. Техника бега в гору. Игры – эстафеты. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.   | 1 |
| 66 | 67 Бег в равномерном темпе 20 мин. Техника бега под гору. Организация и проведение подвижных игр.   | 1 |
| 67 | 68 Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Кросс до 20 мин.   | 1 |
| 68 | Игры против соперника. Занятие правильного положения.   | 1 |

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Стенка гимнастическая шведская

Скамейка гимнастическая

Стенка гимнастическая для лазания,

Лавка гимнастическая для лазания

Мат гимнастический

Лавка гимнастическая

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Обруч

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.