|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:Руководитель МО учителей - предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Соколова«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор КГКОУ ШИ 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Налескина «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптированная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, согласно ФГОС УО

За курс 9 Б, 9 В класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Кузнецова И.В

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2021

1. **Пояснительная записка.**

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительныхзадач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIIIвида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Целью** занятий по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: ***«Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».***

Такое планирование позволит охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе, правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий.

В раздел ***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя, даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики обучающиеся должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел ***«Лёгкая атлетика»*** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Подвижные игры»***. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

* основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работо­способности, снятия напряжения после трудовой деятельности;
* как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
* как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;
* как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
* правила игры и судейства баскетбола;
* как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
* правила игры и судейства волейбола;
* правила соревнований в парных играх.

*Учащиеся должны уметь:*

* выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
* составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса;
* бегать в медленном темпе 12—15 мин;
* бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
* прыгать в длину и высоту с полного разбега;
* метать малый мяч на дальность;
* толкать ядро с места;
* бежать кросс на 2000 м;
* выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
* вести мяч шагом с обводкой условных противников;
* бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении;
* выполнять прямой нападающий удар;
* блокировать нападающие удары;
* применять изученные элементы в одиночных играх
1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет  | Часов в неделю | I четверть | II четверть | I полугодие | III четверть | IV четверть | II полугодие | Год  |
| Физическаякультура | 2 | 16 | 16 | 32 | 20 | 16 | 36 | 68 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата ***личностного развития*** по следующей шкале:

1. - не выполняет, помощь не принимает.
2. - выполняет совместно с педагогом "при значительной тактильной помощи.
3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

* 1. - отсутствие динамики или регресс.
	2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
	3. - минимальная динамика.
	4. - средняя динамика.
	5. - выраженная динамика.
	6. - полное освоение действия.

Оценка достижений ***предметных результатов*** по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + 1. - не выполняет, помощь не принимает.
		2. - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
		3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
		4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
		5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
		6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + - 1. - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
			2. - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
			3. - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
			4. - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
			5. - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
			6. - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

* + - * 1. - отсутствие динамики или регресс.
				2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
				3. - минимальная динамика.
				4. - средняя динамика.
				5. - выраженная динамика.
				6. - полное освоение действия

**5. Содержание программы**

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

**Практический материал**

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. В положении лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении гимнастических комбинаций различной сложности.

**Упражнения на дыхание.** Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Круговые движения кистями рук; статическое напряжение мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание — разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной ноге (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

**Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.** Сгибание — разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание — разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряже­нии некоторых мышечных групп).

**Упражнения, укрепляющие осанку.** Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренных суставов.

**Упражнения для расслабления мышц.** Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потря­хивания, вибрации и растяжения.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Прохождение отрезка до 10м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

**Упражнения с предметами**

**Упражнения с гимнастическими палками.** Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

**Упражнения с набивными мячами.** Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

**Упражнения с гантелями, штангой.** Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение — основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание — разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение — основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).

**Упражнения для туловища.** В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

**Упражнения для ног.** Исходное положение — основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение — основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

**Упражнения на преодоление сопротивления.** Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

**Лазанье.** Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

**Равновесие.** Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

**Элементы акробатики.** Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

**Опорный прыжок.** Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

**Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

**Бег.** Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересе­ченной местности на расстояние до 2500 м.

**Прыжки.** Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

**Метание.** Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной фанаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

**Комбинированные упражнения.** Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание — разгибание рук в упоре лежа, сгибание — разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

**Спортивные игры**

**Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

**БАСКЕТБОЛ**

**Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

**Практический материал**

Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

**Практический материал**

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

**Настольный теннис**

**Теоретические сведения**

Тактика парных игр.

**Практический материал**

Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 9Б, 9 В класса.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений, время | Всего часов |
| Гимнастика  | Легкая атлетика | Подвижные игры  |
| 24ч. | 19ч. | 23ч. | 68ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 16ч. | 16ч. | 20ч. | 16ч. | 68ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| Уроки  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | Январь | Февраль |
| Уроки  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март  | Апрель  | Май  |
| Уроки  | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование

9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-вочасов | Тема  | 9 Б | 9В |
| 1. | 1 | Выполнение всех ранее изученных команд. Смыкание и размыкание строя в движении. |  |  |
| 2. | 1 | Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов |  |  |
| 3 | 1 | Выполнение комплекса тонизирующих дыхательных упражнений.  |  |  |
| 4 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  |
| 5 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  |
| 6 | 1 | Выполнение упражнений для укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. |  |  |
| 7 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног. |  |  |
| 8 | 1 | Выполнение упражнений укрепляющих осанку. |  |  |
| 9 | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц. |  |  |
| 10 | 1 | Повторение упражнений для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. |  |  |
| 11 | 1 | Повторение комплексов упражнений с гимнастическими палками и набивными мячами. |  |  |
| 12 | 1 | Разучивание комплекса упражнений с гантелями, штангой. |  |  |
| 13 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для туловища. |  |  |
| 14 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для ног. |  |  |
| 15 | 1 | Выполнение упражнений с преодолением сопротивления партнера. |  |  |
| 16 | 1 | Выполнение лазанья на скорость различными способами по гимнастической стенке, канату. |  |  |
| 17 | 1 | Выполнение разновидностей ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне сохраняя равновесие. |  |  |
| 18 | 1 | Обучение кувырку вперед из положения сед на пятках. |  |  |
| 19 | 1 | Обучение кувырку назад из положения сидя. |  |  |
| 20 | 1 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряд, расстояния мостика от козла. |  |  |
| 21 | 1 | Выполнение ходьбы в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м. с фиксацией времени учителем. |  |  |
| 22 | 1 | Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно. Совершенствование всех видов ходьбы. |  |  |
| 23 | 1 | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. |  |  |
| 24 | 1 | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. |  |  |
| 25 | 1 | Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м. |  |  |
| 26 | 1 | Обучение бегу на средние дистанции (800м). |  |  |
| 27 |  | Обучение бегу на средние дистанции (800м). |  |  |
| 28 | 1 | Выполнение кроссового бега 1000м (мальчики), 800м (девушки) по слабопересеченной местности.  |  |  |
| 29 | 1 | Совершенствование элементов прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| 30 | 1 | Совершенствование элементов прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| 31 | 1 | Совершенствование элементов прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание». |  |  |
| 32 | 1 | Повторение тройного прыжка с места и с небольшого разбега. |  |  |
| 33 | 1 | Обучение специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега. |  |  |
| 34 | 1 | Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.  |  |  |
| 35 | 1 | Выполнение метания деревянной гранаты (250г) в цель и на дальность с места и разбега.  |  |  |
| 36 | 1 | Выполнение метания деревянной гранаты (250г) в цель и на дальность с места и разбега. |  |  |
| 37 | 1 | Обучение толканию ядра (3-4кг) с места стоя боком по направлению толчка.. |  |  |
| 38 | 1 | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. |  |  |
| 39 | 1 | Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте. |  |  |
| 40 | 1 | Выполнение сгибания — разгибания рук в упоре лежа в разных плоскостях. |  |  |
| 41 | 1 | Выполнение сгибания — разгибания туловища лицом вверх, лицом вниз с поворотом корпуса влево, вправо. |  |  |
| 42 | 1 | Закрепление понятий о правилах и технике игры в баскетбол. |  |  |
| 43 | 1 | Закрепление поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении. |  |  |
| 44 | 1 | Повторение ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |  |  |
| 45 | 1 | Выполнение ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. |  |  |
| 46 | 1 | Выполнение штрафных бросков. |  |  |
| 47 | 1 | Повторение бросков мяча в корзину с различных положений. |  |  |
| 48 | 1 | Повторение бросков мяча в корзину с различных положений в учебной игре. |  |  |
| 49 | 1 | Повторение бросков мяча в корзину с различных положений в учебной игре. |  |  |
| 50 | 1 | Выполнение учебной игры в баскетбол. |  |  |
| 51 | 1 | Выполнение учебной игры в баскетбол. |  |  |
| 52 | 1 | Закрепление правил и обязанностей игроков в игре волейбол. Обучение приему мяча снизу у сетки. |  |  |
| 53 | 1 | Обучение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении. |  |  |
| 54 | 1 | Обучение верхней прямой передаче. Учебная игра. |  |  |
| 55 | 1 | Обучение блокированию мяча. Учебная игра. |  |  |
| 56 | 1 | Обучение прямому нападающему удару через сетку с шагом. Учебная игра. |  |  |
| 57 | 1 | Повторение верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения. Учебная игра |  |  |
| 58 | 1 | Повторение приемов мяча различными способами. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 59 | 1 | Выполнение учебной игры в волейбол. |  |  |
| 60 | 1 | Выполнение учебной игры в волейбол. |  |  |
| 61 | 1 | Повторение правил игры в настольный теннис. Техника безопасности. |  |  |
|  62 | 1 | Совершенствование ударов отличающихся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. |  |  |
| 63 | 1 | Выполнение подачи мяча «веер», «бумеранг». Игра атакующего против защитника. |  |  |
| 64 | 1 | Выполнение подачи мяча «веер», «бумеранг». Игра атакующего против защитника. |  |  |
| 65 | 1 | Обучение защитной подаче, не позволяющей противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. |  |  |
| 66 | 1 | Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. |  |  |
| 67 | 1 | Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. |  |  |
| 68 | 1 | Применение изученных приёмов в одиночных и парных учебных играх. |  |  |