

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
школы-интерната  
Протокол от «30 »08. 2023 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора КОУ «Урайская  
школа-интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья»  
от « 31»08. 2023 г. № 381

**Адаптированная рабочая программа по учебному предмету**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

5В класс (2 вариант)  
на 2023/2024 учебный год

Разработала: Латыпова Г.Р.,  
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая Программа Адаптивного Физического воспитания учащихся 5 – 9 классов является продолжением программы подготовительных, 1 – 4х классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре. Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся, и введение требований к освоению ими программы коррекционной. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Рабочая программа по Адаптивной физической культуре для 5-9 классов определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом и составлена на основе.

### **Нормативно-правовых документов:**

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

АООП (II вариант) образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР.

Уставом КОУ «Урайской школы-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Программа по данному предмету сформирована и реализуется на основе рекомендации ФГОС, заключения ПМПК и программно-методических материалов под редакцией И.М. Бгажноковой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ,- Москва «Просвещение» 2011г.

Исходя из психологических особенностей и рекомендаций ПМПК **коррекционная направленность** реализуются в следующих направлениях:

- коррекция недоразвития моторных функций: развитие координации движений рук и ног, фиксации глаз на движениях рук, дифференциация движения пальцев, регуляция мышечных усилий и т.д.;

- коррекция недостатков мыслительной и познавательной деятельности в процессе ориентировки заданий, планирования хода работы и контроля;

- повышение познавательной активности школьников: развитие пространственно- временной ориентировки и представлений, наблюдательности, расширение и активизация словарного запаса и связной речи, внимания и воображения;

- компенсация недоразвития эмоционально- волевой сферы, формирование адекватной реакции на неудачи, побуждение к самостоятельному преодолению трудностей, принятие помощи учителя и т.д.

**Целью программы является:**

- формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебным планом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся ограниченными возможностями здоровья», рассчитано: 5 класс – в год 34 недель в объеме 2 часа в неделю – 68 часов

**Разделы программы:**

- I. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.
- II. Двигательные умения и навыки.
- III. Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Краткое содержание программы:**

В I раздел программы вошли:

- «**Основы знаний**» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.
- «**Общеразвивающие упражнения**» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.
- «**Корректирующие упражнения**» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

Во II раздел программы вошли основные **двигательные умения и навыки**:

- *различные виды построений и перестроений;*
- *различные виды бега, прыжков;*
- *упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов;*
- *упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании;*
- *элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой);*
- *упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.*

III Раздел «**Коррекционные подвижные игры и элементы спортивных игр**» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать

правила игры. Важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя, как *подвижные игры*, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также *элементы спортивных игр* (настольный теннис, баскетбол, хоккей на полу, пионербол, бочче).

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

#### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

#### **Система оценки достижения возможных результатов**

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является

способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

*Текущая аттестация* обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации.

*Промежуточная (годовая) аттестация* представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено.

**Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:**

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

***Предполагается то, что учащиеся будут знать:***

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;

2. Правила поведения в бассейне.
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;
7. Что такое спальный мешок, палатка и т.д.

***Предполагается то, что учащиеся будут уметь:***

1. Выполнять команду «Становись!»
2. Строиться в шеренгу, в колонну
3. Держать мячи, обручи
4. Выполнять инструкции и команды учителя
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
6. Чередовать ходьбу с бегом
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах
8. Метать мячи одной рукой с места
9. Мягко приземляться при прыжках
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае

**Учебно – методическое обеспечение**

- 1.Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных умений у умственно отсталых школьников 11 – 16 лет при обучении их гимнастическим упражнениям. – М. 2019
- 2.Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск, 2009
- 3.Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 2000
- 4.Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся младших классов вспомогательной школы. – Киев: Радянська школа, 1966
5. Правдов М.А. Уроки физической культуры 1 – 4. Развивающее коррекционное обучение. М.:Илекса, 2009
6. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.:Учебная литература, 1977
7. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей. Зав. редакцией Воскресенская Г.Н. – М.:Просвещение, 2019
8. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Дмитриев А.А., Жуковин И.Ю. , Веневцев С.И. – М.: Просвещение, 2006

**Календарно-тематическое планирование 5 класс (102часов)**

№	Тема урока	Кол. часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
<b>I четверть</b>						
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b>						
1	Т.Б. На уроках физкультуры. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.	1	01.09		Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.
2-3	Вис на г/стенке. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	2	04.09 06.09		Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.	Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.
4-5	Регулирование дыхания во время бега.	2	08.09 11.09		Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.
6-7	Упражнения на укрепление мышц пояса нижних конечностей. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	2	13.09 15.09		Обучать детей дыхательным упражнениям. Обучать детей дыхательным упражнениям.	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.
8-11	Упражнения на расслабление мышц, контроль за дыханием.	4	18.09 20.09		Упражнения на расслабление мышц.	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки



			22.09 25.09			дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.
12-15	Бег «Змейкой» на полу по ориентирам с изменением скорости и направления.	4	27.09 29.09 02.10 04.10		Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями предметов.	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.
16-17	Профилактика плоскостопия.	2	06.10 09.10		Обучать детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подлезании и подбрасывании мяча.	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса
<b>Двигательные умения и навыки.</b>						
18-20	Построения и перестроения на месте и в движении.	3	11.10 13.10 16.10		Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.
21-24 25	Ходьба и бег с изменением направления и скорости передвижения.	4  1	18.10 20.10 23.10 25.10 27.10		Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.	Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.
<b>II четверть</b>						
26-27	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег в равномерном темпе.	2	08.11- 10.11		Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
28-29	Челночный бег 3X10 метров. Бег на 30 метров с высокого старта.	2	13.11 15.11		Развитие точности и осмысленности восприятия.	Тренировка общей силовой выносливости. Овладеть

					процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.	навыком медленного бега, челночного бега.
30-31	Прыжки: прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	2	17.11 20.11		Развитие зрительного и слухового восприятия. пространственной ориентировки.	Комплекс ОРУ. Прыжки: прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега
32-33	Прыжки в глубину с высоты 50 - 60 см. Прыжки в высоту способом «согнув ноги».	2	22.11 24.11		Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.	Комплекс ОРУ. Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия
34-36	Метание мяча: совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага.	3	27.11 19.11 01.12		Развитие зрительного и слухового восприятия. пространственной ориентировки. Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.	Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой. Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой.
37-40	Броски набивного мяча весом 2 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча.	4	04.12 06.12 08.12 11.12		Развитие точности и осмысленности восприятия процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.	Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы, одной рукой - от груди, от уровня колен, из-за головы.
41-44	Равновесие: «Ласточка» на полу. Ходьба по гимнастической скамейке Развитие вестибулярной устойчивости.	4	13.12 15.12 18.12 20.12		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Комплекс ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке Развитие вестибулярной устойчивости.
45-48	Метание мяча: совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага.	4	22.12 25.12 27.12 29.12		Развитие зрительного и слухового восприятия. пространственной ориентировки. Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.	Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой. Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой.
<b>III четверть</b>						
49-50	Техника безопасности. Лазание, перелезание подлезание. Развитие координации и пространственной	2	10.01 12.01		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики. Расширение функциональных	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета»

	ориентации.				возможностей организма, формирование двигательных навыков.	туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. лазание по г/стенке вверх-вниз со страховкой; лазание по наклонной г/скамейке (с опорой на руки и стопы) с переходом.
51-53	Эстафеты с передачей и переноской предметов.	3	15.01 17.01 19.01		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса
54-55	Упражнения с элементами художественной гимнастики.	2	22.01 24.01		Развитие точности и осмысленности восприятия процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.	Комплекс ОРУ с лентой. Ходьба и бег по заданию учителя.
56-57	Упражнения с обручем	2	26.01 29.01		Воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Подбрасывание и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; прыжки через вращающийся обруч; вращение обруча разными способами
58-61	Упражнения с лентой - горизонтальные и вертикальные махи; спирали в лицевой и боковой плоскостях; змейки в лицевой и боковой плоскостях.	4	31.01 02.02 05.02 07.02		Воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр.</b>						
62-63	Подвижные игры: «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы».	2	09.02 12.02		Формирование необходимых двигательных умений и навыков; повышение функциональных	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для

					возможностей органов и систем человека	развития зрительно-двигательной ориентировки.
64-66	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками.	3	14.02 16.02 19.01		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики. Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.
67-68	Подвижные игры: «Снайперы», «Охотники и утки».	2	21.02 26.02		Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку.
69-70	Настольный теннис: удержание шарика на теннисной ракетке. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.	2	28.02 01.03		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики.	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Удержание шарика на теннисной ракетке
71-73	Настольный теннис. Игра «Кто больше». Друг от друга с полным пересечением линии между конусами, расстояние от одной линии до другой 6 метров.).	3	04.03 06.03 11.03		Формирование необходимых двигательных умений и навыков; повышение функциональных возможностей органов и систем человека	Комплекс ОРУ. Удержание шарика на теннисной ракетке.
74-76	Баскетбол: передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху на месте в парах. Ведение мяча шагом по прямой, змейкой.	3	13.03 15.03 18.03		Знать технику ведения и передачи баскетбольного мяча. Уметь полученные знания реализовывать на практике.	Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди б) передача мяча после удара об пол и ловля.
77-78	Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места.	2	20.03 22.03		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики. Расширение функциональных возможностей организма,	Знать технику ведения и передачи баскетбольного мяча. Уметь полученные знания реализовывать на практике.

					формирование двигательных навыков.	
<b>IV четверть</b>						
79-80	Бочче: технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто».	2	01.04 03.04		Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Уметь владеть мячом: держание, передачи нарасстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на профилактику плоскостопия.
81-82	Бочче. Одиночные игры.	2	05.04 08.04		Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Уметь владеть мячом: держание, передачи нарасстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на профилактику плоскостопия.
83-85	Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча.	3	10.04 12.04 15.04		Воспитывать упорство в достижении цели.	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на профилактику плоскостопия, малой подвижности на укрепление мышц ног и спины
86-87	Хоккей на полу: разучивание и совершенствование тестов: Тест № 1 - ведение шайбы (с обводкой конусов на расстоянии 10 метров - количество обведенных конусов за 1 минуту).	2	15.04 17.04		Воспитывать упорство в достижении цели.	Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.
88-89	Тест - пасы (пять пасов на точность из-за линии; шайба посылается на линию между двумя конусами на расстоянии метра	2	19.04 22.04		Воспитывать упорство в достижении цели.	Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с

						собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.
90-92	Подвижные игры: «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы».	3	24.04 26.04 27.04		Формирование необходимых двигательных умений и навыков; повышение функциональных возможностей органов и систем человека.	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на профилактику плоскостопия, малой подвижности на укрепление мышц ног и спины.
93-96	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками.	4	03.05 06.05 08.05 13.05			Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку.
97-102	Подвижные игры: «Снайперы», «Охотники и утки».	5	15.05 17.05 20.05 22.05 24.05		Развитие волевых качеств; коррекция мелкой моторики. Расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков.	Комплекс ОРУ. Подвижные игры: «Снайперы», «Охотники и утки».
<b>Всего:</b>		<b>102</b>				

