

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутск».

| | |
|---|---|
| ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023 г. | УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023 г. |
| | Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г. |

Программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

бкласс АООП, вариант 1

Иркутск 2023г.

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО).

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета адаптивная физическая культура носит практическую направленность, необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Структура документа: программа включает семь разделов: пояснительная записка, общая характеристика учебного предмета адаптивная физическая культура. описание места учебного предмета адаптивная физическая культура в учебном плане. описание ценностных ориентиров учебного предмета адаптивная физическая культура. личностные, предметные результаты изучения учебного предмета адаптивная физическая культура. содержание учебного предмета адаптивная физическая культура тематическое планирование учебного предмета адаптивная физическая культура.

Льжная подготовка заменена углублённым освоением упражнений из раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», подвижные игры и спортивные игры в процессе уроков в связи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Учебный предмет формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд.

На уроках физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует снятию эмоциональной напряженности обучающихся.

Работа на уроке выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Адаптивная физическая культура» в объёме:

бкласс 68часов (по2часа в неделю при 34учебных неделях)

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета адаптивная физическая культура носит практическую направленность ,необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни;-развитие бережного отношения к книге.-развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса

Предметные результаты;

Минимальный уровень: представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о адаптивной физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:
вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
обращаться за помощью и принимать помощь;
слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:
входить и выходить из учебного помещения со звонком;
ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
пользоваться учебной мебелью;
адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо - родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Основное содержание учебного предмета

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.
Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.
Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.

Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке. Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекадина); махом назад — соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

СПОРТИВНЫЕ И ПО Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы

Пионербол: Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила перехода.

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол: Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционные. "Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок" "Так держать".

С бегом на скорость. "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину. "Дотянись"; "Проверь сам" "Установи рекорд".

С метанием мяча на дальность и в цель. "Сильный бросок"; "Попади в цель".

С элементами пионербола и волейбола. «Мяч над веревкой», «Вот так пдача», «Не дай мяч соседу».

С элементами баскетбола. "Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре»; Эстафеты.

Календарно-тематическое планирование

| Раздел программы | Тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся. |
|------------------|---|---|
| Лёгкая атлетика | 1.Вводное занятие. Основы знаний по адаптивной физической культуре. | Слушание объяснений учителя. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. |
| Ходьба. | 2.Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. |
| | 3.Ходьба с крестным шагом. | Ходьба с крестным шагом. |
| | 4.Ходьба с выполнением движений рук на координацию. | Ходьба с выполнением движений рук на координацию. |
| | 5. Ходьба с преодолением препятствий. | Ходьба с |

| | | |
|--|---|---|
| Метание | 6. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. | преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. |
| | 7. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. | |
| | 8. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега. | |
| | 9. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега. | |
| | 10. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега. | |
| | 11. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. | |
| Бег | 12. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. |
| | 13. Бег на 60 м с низкого старта. | |
| | 14. Бег на 60 м с низкого старта. | |
| | 15. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. | |
| | 16. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. | |
| | 17. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. | |
| | 18. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). | |
| | 19. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). | |
| | 20. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). | |
| | Гимнастика. Строевые упражнения. | |
| 22. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. | | |
| 23. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». | | |
| 24. Упражнения на осанку. | | |

| | | |
|---|--|---|
| | | и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Упражнения на осанку. |
| | 25. Дыхательные упражнения. | |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 26. С гимнастическими палками. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Упражнения с гимнастическими палками. Коррекционные. "Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели". |
| Акробатические упражнения (элементы, связки). | 27. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "шпагат" с опорой руками о пол. |
| Опорный прыжок. | 28. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз). |
| | 29. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. | |
| | 30. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить | |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | | выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз) |
| Пионербол: Передача мяча | 31.Передача мяча сверху двумя руками над собой сверху двумя руками. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Передача мяча сверху двумя руками над собой сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками в парах. С элементами пионербола и волейбола. «Мяч над веревкой», «Вот так подача», «Не дай мяч соседу». |
| | 32.Передача мяча сверху двумя руками. | |
| | 33.Передача мяча сверху двумя руками в парах. | |
| Стойки и перемещение. | 34.Стойки и перемещение волейболистов. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Стойки и перемещение волейболистов. |
| Подача | 35.Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). |
| | 36.Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). | |
| Удар мяча. | 37.Дальнейшая отработка ударов мяча. Игра "Мяч в воздухе". | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Дальнейшая отработка ударов мяча. Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка розыгрыша мяча. |
| | 38.Дальнейшая отработка ударов мяча. | |
| | 39.Дальнейшая отработка розыгрыша мяча. | |
| Ловля мяча | 40.Дальнейшая отработка ловли мяча. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. |
| | 41.Учебная игра. | |
| | 42.Учебная игра. | |
| | 43.Общие сведения о волейболе. | |

| | | |
|---------------------|---|--|
| | | Выполняют. Дальнейшая отработка ловли мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе. С элементами баскетбола. "Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре»; Эстафеты. |
| Расстановка игроков | 44.Расстановка игроков. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Расстановка игроков. |
| | 45.Расстановка игроков. | |
| | 46.Расстановка игроков. | |
| Перемещение | 47.Перемещение по площадке. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Перемещение по площадке. Учебная игра. |
| | 48.Перемещение по площадке. | |
| | 49.Перемещение по площадке. | |
| | 50.Учебная игра. | |
| Баскетбол. | 51.Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. |
| | 52.Основные правила игры. | |
| Остановка | 53.Остановка шагом. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Остановка шагом. |
| Передача мяча | 54.Передача мяча двумя руками от груди с места. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Передача мяча двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками и в движении шагом. |
| | 55.Передача мяча двумя руками и в движении шагом. | |
| Ловля мяча | 56.Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | Слушание объяснений учителя. |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| | | Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |
| Ведение мяча | 57.Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. |
| Бросок мяча | 58.Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места. Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. |
| | 59.Эстафеты с ведением мяча. | |
| | 60.Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. | |
| Лёгкая атлетика. Бег. | 61.Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. |
| | 62.Эстафетный бег (100 м) по кругу. | |
| | 63.Бег с ускорением на отрезке 30 м. | |
| | 64.Бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. | |
| Метание малого мяча | 65. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 |

| | | |
|--|---|---|
| | | м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. |
| | 66.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. | |
| | 67. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. | |
| | 68.Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. | |
| | Всего: 68уроков | |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Спортивное оборудование

- 1.Скамейка гимнастическая 5шт
- 2.Велотренажер 1шт
- 3.Турник для силовых упражнений 1шт
- 4.Велоэллипсоид 1шт

- 1.Спортивный инвентарь
- 2.Мат гимнастический 10
- 3.Коврик ППЭ 8шт
- 4.Мяч баскетбольный 10шт
- 5.Мяч волейбольный 5шт
- 6.Мяч футбольный 5шт
- 7.Массажер для стоп 1шт