

МБОУ «Бейская средняя общеобразовательная школа-интернат им Н.П Князева»

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «Бейская СОШИ им. Н.П.
Князева»

Н.В. Романцова
Приказ № 65 от 02.09.2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Адаптивная физическая культура
5 КЛАСС**

Разработчик: Кирдяшкина Н.А учитель
физической культуры

Обсуждена и согласована на
методическом объединении учителей
ОБЗР, физической культуры

Протокол № 1 от 29.08.2024г

Принята на педагогическом
совете школы

Протокол №1 от 30.08.2024 г

с. Бея 2024 г.

Основа содержания обучения данному предмету (5-7)

Программа составлена на основе:

• Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», инструктивными письмами Министерства образования и науки, Уставом, учебным планом АООП МБОУ «Бейская СОШ им. Н.П. Князева».

Цели и задачи:

Основной целью учебной программы по адаптивной физической культуре является формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса и к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий адаптивной физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели соотносится с решением следующих основных задач:

Образовательные:

- укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
- развить двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т.д.);
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- учить применять на практике бег в медленном темпе, беге на время 60м;
- учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжку в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега;
- учить подавать нижнюю и верхнюю прямую подачу;
- учить вести баскетбольный мяч, ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;
- знакомить с командами "Направо!", "Налево!", "Кругом!";
- учить прыжку через козла способом «ноги врозь»;
- учить применять на практике упражнения в равновесии и лазанию по шесту.

Коррекционные:

- корректировать нарушения физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы;
- развивать мелкую и общую моторику, ориентировку в пространстве;
- развивать координацию, двигательные умения и навыки;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- воспитывать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки, патриотизм.

Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре (на конец 9 класса) считаю развитие следующих умений:

1) формирование основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

3) формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

5) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и переживания;

6) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

7) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

8) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

9) формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью;

10) умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

знания о адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, катание на коньках);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Особенности преподавания данного учебного предмета в данных классах

Характерной особенностью являются неоднородность состава обучающихся, воспитанников как по уровню психического, так и по уровню физического развития.

В начале учебного года обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр на основании которого дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу широко используется применение:

- “Корректирующие упражнения” - пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; гимнастическая методика «хатха – йога»; ритмика; упражнения с фитболами).

- “Коррекционные игры” - игры с различной функциональной направленностью (музыкально – двигательные дидактические, коммуникативные, ритмические).

- “Нестандартные приемы” - (хромотерапия, музыкотерапия, релаксация нестандартное оборудование, психогимнастика, игротерапия).

- Нестандартное оборудование и мелкий инвентарь.

В раздел программного материала *«Подвижные игры»* включен **национально-региональный компонент - игры народов Хакасии:**

- игра «Чаа-чурух»- вариант игры казаки – разбойники (развивает быстроту реакции и ориентировку в пространстве, ловкость и внимание);

- игра «Игрес»- на развитие прыгучести;

- игра «Метпечек»- вариант игры русских жмурок (развивает ориентировку в пространстве);

- игра «Чуурана» (хакасский вариант игры в прятки)- развивает быстроту реакции и ориентировку в пространстве.

Так как в школе отсутствует база (для плавания), инвентарь (лыжи). Часы для уроков по лыжной подготовке и плаванию распределены на уроки по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, конькобежной подготовке.

Основное содержание

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

В программу включены разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры на свежем воздухе, спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини- футбол, пионербол; бадминтон; хоккей с мячом), конькобежная подготовка.

Теоретические сведения

Основы знаний адаптивной физической культуре

- Правила поведения в местах занятий физкультурой.
- Двигательный режим
- Правила по основным видам закаливания.
- Правильное дыхание при (ходьбе, беге, прыжках).
- Правильная осанка и здоровье.

- Формирование знаний «Здоровые привычки».
- Понятия «Страховка» и «Самоконтроль» при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Практический материал

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

- Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.
- Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.
- Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, для укрепления голеностопных суставов и стоп.
- Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног на укрепление осанки.
- Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы тазобедренного сустава.
- Упражнения для расслабления мышц; на преодоление сопротивления.

Корригирующие упражнения.

–Дыхательные упражнения

Обучение правильному дыханию при переноске грузов и выполнении упражнений скоростно-силового характера;

–Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Прохождение расстояния до 8 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизвести этот путь с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений (по словесной инструкции); определить отрезок времени 5, 10, 15 с (поднятием руки), прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

–Упражнения с предметами - гимнастическая палка, с различными мячами, гантелями, гимнастической скамейкой

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

–Упражнения для развития мышц рук и ног.

Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

–Упражнения для развития мышц шеи.

Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

–*Упражнения для развития мышц туловища.*

Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

–*Упражнения для развития кистей рук и пальцев.*

Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

–*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.*

Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

–*Упражнения на дыхание.*

Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

–*Упражнения для расслабления мышц.*

Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

–*Упражнения для формирования правильной осанки.*

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Гимнастика

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по шесту.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место.

Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Пионербол

Теоретические сведения (изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке).

Практический материал (нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения (правила игры, правила поведения при выполнении упражнений с мячом; санитарно-гигиенические требования к занятиям).

Практический материал (стойка баскетболиста; передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад; остановка по свистку; передача мяча от груди; ловля мяча двумя руками; ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча двумя руками в кольцо снизу; Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Волейбол

Теоретические сведения (правила игры, правила поведения при выполнении упражнений с мячом; санитарно-гигиенические требования к занятиям).

Практический материал (приемы и передачи мяча сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя прямая подачи).

Тематика и содержание контрольно измерительных материалов и практических работ

Уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высший	средний	низкий	высший	средний	низкий
Бег 60 м (сек)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Прыжки в длину с места (см)	151	145	140	135	125	120
Метание малого мяча (м)	34	24	20	21	17	14
Сгибание и разгибание рук: в упоре лежа. (раз)	21	18	15	12	9	6
Подтягивание (раз)	8	7	6			
Подтягивание в висе лежа (раз)				12	11	10

Содержание контрольно-измерительных материалов

Вид работы	Тема	Дата
зачёт	Прыжок в длину с места	
зачёт	Бег 60 м. с высокого старта	
зачёт	Метание малого мяча на дальность	
зачёт	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
зачет	Подтягивание	
зачет	Подтягивание в висе лежа	

Аннотация к рабочей программе по «Адаптивной физической культуре» в 5 классе

Название курса	Физическая культура
Класс	5
Количество часов	68 (2 часа в неделю)
Составитель	Кирдяшкина Надежда Анатольевна
Цель курса	Формирование во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных возможностей, социальной адаптации.
Структура курса	1. Легкая атлетика — 12 часов 2. Гимнастика — 13 часов 3. Коньки — 13 часов 4. Подвижные и спортивные игры — 30 часов

Тематическое планирование для 5 класса

I четверть всего: 16ч

№	Дата	Дата факт	Содержание	Примечание
<i>Легкая атлетика – 6ч</i>				
1	02.09		Основы знаний о физической культуре	
2	04.09		Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Бег 60м с высокого старта.	
3	09.09		Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (отталкивание, приземление). Бег 60м с высокого старта - тест	
4	11.09		Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку на месте, прыжок в длину с места – зачет.	
5	16.09		Бег в медленном темпе. Бег 800м на время	
6	18.09		Челночный бег 3*10 метров. Развитие силовых качеств. Бег 800м в равномерном темпе. ОРУ для развития выносливости.	
<i>Подвижные и спортивные игры – 10ч</i>				
7	23.09		Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча по прямой.	
8	25.09		Ведение мяча по прямой и удары по мячу.	
9	30.09		Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	
10	02.10		Подвижная игра: «Лапта»	
11	07.10		Волейбол. Правила игры по волейболу. Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок.	
12	09.10		Обучать техники приема и передачи мяча (в парах).	
13	14.10		Обучать техники подачи мяча (нижняя, верхняя).	
14	16.10		Учебно-тренировочная игра.	
<i>Баскетбол – 2ч</i>				
15	21.10		Правила игры в баскетболе. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек. Техника ведения мяча	
16	23.10		Совершенствование техники ведения мяча. Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит)	

II четверть всего: 16ч

<i>Гимнастика – 7ч</i>				
17	06.11		Кувырок вперёд, назад слитно. Стойка на голове (лопатках). Акробатические комбинации из 2х-3х элементов	
18	11.11		Мост из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации из 4х-5х элементов	
19	13.11		Прыжки в высоту.	
20	18.11		Лазанье по канату и шесту. Совершенствование лазанье по канату и шесту	
21	20.11		Подтягивание в висе, поднимание согнутых ног. Совершенствование техники подтягивания в висе, поднимания согнутых ног	
22	25.11		Упражнения со скакалкой. Спортивные игры с гимнастической скакалкой.	
23	27.11		Зачет. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из вися лежа.	
<i>Коньки – 8ч</i>				
24	02.12		Т.Б. на льду. Разбег, скольжение и торможение	
25	04.12		Разбег, скольжение и торможение	
26	09.12		Скольжение на двух, на одном коньке	
27	11.12		Отталкивание и скольжение на одном коньке	
28	16.12		Обучение торможению двумя способами (плугом, полуплугом)	
29	18.12		Совершенствование техники торможения двумя способами (плугом, полуплугом)	
30	23.12		Катание «змейкой» со сменой ведущих	
31	25.12		Совершенствовать умение делать повороты, тормозить при катании в разных направлениях	

III четверть всего: 21ч

<i>Коньки – 5ч</i>				
32	28.12		Обучение скольжению спиной вперед. Совершенствование техники катанию спиной вперед	
33	13.01		Закрепление знаний правил катания на катке. Быстрое катание по кругу	
34	15.01		Совершенствование техники бега по кругу, добиваться энергичного толчка одной ногой	
35	20.01		Эстафета на льду по прямой. Изучение правил игры - хоккей с мячом	
36	22.01		Учебно-тренировочная игра - хоккей с мячом	
<i>Подвижные игры с элементами спортивных – 16ч</i>				
37	27.01		Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Основные правила и приемы игры в волейбол. Передача мяча с переменной мест через сетку.	
38	29.01		Совершенствование техники приема и передачи мяча с переменной мест через сетку.	
39	03.02		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
40	05.02		Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	
41	10.02		Нижняя и верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча.	
42	12.02		Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи и розыгрыша мяча.	
43	17.02		Учебно-тренировочная игра.	
44	19.02		Баскетбол. Стойка, перемещения, остановки, повороты. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	
45	24.02		Совершенствование техники ведения мяча на месте с разной высотой отскока.	
46	26.02		Ведение мяча правой, левой рукой.	
47	03.03		Ведение мяча с изменением направления.	
48	05.03		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	
49	10.03		Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойки на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	

50	12.03		Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойки на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	
51	17.03		Бросок баскетбольного мяча (в кольцо, щит). Игры с элементами баскетбола	
52	19.03		Учебно-тренировочная игра	

IV четверть всего: 16ч

<i>Подвижные игры с элементами спортивных – 2ч</i>				
53	31.03		Мини-футбол. Ведение мяча по прямой и змейкой. Ведение мяча и удары по мячу	
54	02.04		Учебно-тренировочная игра	
<i>Гимнастика – 6ч</i>				
55	07.04		Кувырок вперед, назад. Стойка на голове (лопатках)	
56	09.04		Лазанье по шесту и канату	
57	14.04		Лазанье по шесту и канату	
58	16.04		Опорный прыжок через козла	
59	21.04		Подтягивание в висячем положении и поднимание ног	
60	23.04		Зачет. Мальчики: подтягивание в висячем положении. Девочки: подтягивание из виса лежа.	
<i>Подвижные игры с элементами спортивных – 2ч</i>				
61	28.04		Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра	
62	30.04		Промежуточный контрольно-измерительный материал.	
63	05.05		Подвижная игра: «Лапта»	
<i>Легкая атлетика – 6ч</i>				
64	07.05		Бег 60м с низкого старта Бег 60м с низкого старта – тест.	
65	12.05		Метание мяча на дальность. Челночный бег (3x10м)	
66	14.05		Бег 800м. в медленном темпе.	
67	19.05		Подвижная игра «Лапта»	
68	21.05		Эстафеты. (4x100м)	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477824

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024