Министерство образования Иркутской области Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское (ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____/С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО Методический совет ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. УсольеСибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 5-9 классов (2 вариант)

Рабочую программу составила: учитель физической культуры Киселёва Елена Николаевна.

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, уметь ходить на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактикаболезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). **Транспортировка лыжного инвентаря**. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжногоботинка в крепление, подъем

пятки.

Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движенияна месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел «Физическая подготовка»

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну поодному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другойруки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" набоку, на спине, на животе. Вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх,вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклонытуловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами, поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа", в положение "сидя" (из положения"сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Движенияруками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег сизменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжкив длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание черезпрепятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимость; умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:ходьба на лыжах, физическая подготовка, спортивные и подвижные игры; интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; умение: кататься на санках, ходить на лыжах, играть вподвижные и спортивные игры.

Тематическое планирование уроков с определением основных видов учебной деятельности обучающихся (адаптивная физическая культура, 9 в класс, 2 вариант)

Подготовка По	№	Дата	Изучаемый	Тема урока	Используемые	Результаты
1 Физическая подготовка Инструктаж подгом в бет и обратно (100-200м) деятельности соблюдают правила безопасности в спортзале и на площадке Освоят доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьбу, бег, прыжки, мстания; 2 Физическая подготовка Бег с ускорением, бет 60м - 100м Выполняют старта, повторение прыжки, мстания; 3 Физическая подготовка Бег с ускорением, бет 60м - 100м Выполняют бет с инзкого старта, повторение на скорость с прыжки, мстания; 5 Физическая подготовка Бег с ускорением на подготовка бег у выполняют бет на скорость на скорость на скорость от старта, повторение бегут в медленном темпе месте, в дазовьют физическа преодолением препятствий (5 препятствий) эстафетно и палочки разовьют физическа подготовка преодолением препятствия (5 препятствия) преодолевать преодолевать преодолевать преодолением полготовка преодолением препятствия препятствия, прерача забета способом «согтув ноги» разбета способом «перемилной» прыжки в длину с полготовка прыжки в длину с полготовка выполняют прыжки выполняют прыжко в высоту с полготовка прыжко в высоту с прыжко в высоту с полготовка прыжко в высоту с прыжко в высоту с полготовка прыжко в высоту с прыжко в высоту с полготовка полготовка прыжко в высоту с прыжко в высоту с полготовка полготовка						
1 Физическая подготовка Инструктаж по Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно (100-200м) соблюдают правила бегоподготовка инфизиратурно-спортивной деятельности: ходьбу в различном темпе Освоят подготивной деятельности: ходьбу в различном темпе 3 Физическая подготовка Бег с ускорением, бег 60м - 100м выполняют бег с назкого старта, повторение подготовка зачёт. выполняют бег ды скорость зачёт. паремя, бом. зачёт. выполняют бег ды скорость зачёт. паремя, бом. зачёт. ды скорость зачёт. движении; зачанения на месте, в движении; метания; прыжки,			дел		•	
Подготовка Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно (100-200м) Т.Б. Ходьба группами, наперетонки Т.Б. Ходьба группами, напортазале и подпотовка Т.Б. Ходьба группами, напортазале и па площадке Т.Б. Ходьба группами, портазале и па площадке Т.Б. Ходьба группами, портажей, темпе Т.Б. Ходьба группами, прыжки, метания; тодьбу, бег, прыжки, ме	1		Физиноскоя	Инотрудствук но		Oanagr
скорость с переходом в бет и обратно (100- 200м) 2 Физическая подготовка Вег с ускорением, подготовка подготовка Вег с ускорением па время, бом. Зачёт. 5 Физическая подготовка По-12мин темпе 6 Физическая подготовка п	1				, ,	
Переходом в бег и обратие (100-200м) Спортзале и на площадке Спортивной деятельности: ходьбу в различном темпе Выполняют кольбу, бег прыжки, метания; различном темпе Выполняют бег прыжки, метания; различном темпе Выполняют бег простовка Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт. Подготовка			подготовка			_
Обратно (100-200м) Площадке деятельности: ходьбу, бег, прыжки в длину с подготовка				•	-	
200м Сорона Со				l *	площадке	<u> </u>
ПОДГОТОВКА Наперегонки ХОДЬбу в различном темпе Научаться выполняют старта, повторение подготовка Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт. Научаться выполняют старта, повторение на время. 60м. Зачёт. Научаться выполняют старта, повторение места, в движении; Научаться выполняют старта, подготовка Научаться выполняют старта, подготовка Научаться выполняют пражением подготовка Научаться выполняют предодолением препятствий (5 препятствий) палочки Научаться выполняют препятствия, передача остафетной палочки Научаться выполняют прыжки выполняют прыжки выполняют прыжок на результат Научаться выполняют прыжок в высоту старта, подготовка Прыжок в высоту старта, подготовка Научаться выполняют прыжок в высоту старта, подготовка Научаться на подготовка				200м)		
Вазличном темпе Выполняют бег с низкого старта, подготовка Бег с ускорением, выполняют бег с низкого старта, подготовка Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт. Выполняют бег на скорость Дражения на месте, в дражения на скорость Дражения на скорость Дражения на скорость Дражения на месте, в дражения на скорость Дражения на скорость Дражения на месте, в дражения на скорость Дражения на подготовка Дражения на предоловать препятствия передоловать препятствия нередоловать нередоловать препятствия нередоловать нередоловать препятствия нередоловать нередоловать нередоловать нередоловать препятствия нередоловать нередолова	2		Физическая	Ходьба группами,		•
Вег с ускорением, бег с низкого старта, повторение на время. 60м. Зачёт. Подготовка п			подготовка	наперегонки		метания;
Выполняют бег научаться выполняют бег с низкого старта, повторение подготовка на время. 60м. Зачёт. Бег с ускорением на скорость Бег с ускорением нединеном темпе Бег с ускорением нединеном Бег с ускорением Бег с ускорением Бег с ус					•	
Подготовка Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт. Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт. Бег с подготовка Полическая подготовка Полическая подготовка Полическая подготовка Полическая подготовка Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» разбега способом «перекидной» подготовка Прыжки в высоту с подготовка Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной» подготовка Прыжки в высоту с подготовка Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной» подготовка Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» подготовка Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» подготовка Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» подготовка Подготовка подготовка Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» выполняют прыжок в высоту с разбега способом подготовка подготовка Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» выполняют прыжок в высоту выполняют прыжок в высоту выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» выполняют прыжок в высоту выполняют прыжок в выполняют прыжок в высоту выполняют прыжок в выполняют прыжок в высоту выполняют прыжок в выполняют прыжок в выполняют прыжок в выполняют пражок выполняют пражок выполняют пражок выполняют пражок вы	3		Физическая	Бег с ускорением		научаться
Старта, повторение повторение подготовка подготовка на время. 60м. Зачёт. Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт. Бег с подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка подготовка препятствий (5 препятствий (5 препятствий (5 препятствий) 3 стафеты 4X100 нодготовка подготовка подготовк	3					выполнять
4 Физическая подготовка Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт. выполняют бег на скорость на скорость месте, в движении; 5 Физическая подготовка Медленный бег до 10-12мин бегут в медленном темпе разовьют физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость. 7 Физическая подготовка Бег с преодолением препятствий (5 препятствий) Эстафетной палочки преодолевать препятствия, передача эстафетной палочки выполнять с полного разбега способом «согнув ноги» разбега разбега способом «согнув ноги» разбега способом «перекидной» подготовка Прыжки в длину с места. Зачёт. выполняют прыжки выполняют прыжок на результат 10 Физическая подготовка Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» подготовка выполняют прыжок в высоту прыжок в высоту прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» высоту выполняют прыжок в высоту выполняют прыжок в высоту прыжок в высоту 11 Физическая подготовка Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» высоту выполняют прыжок в высоту метание из			подготовка		старта,	строевые
Подготовка На время. 60м. Зачёт. На скорость Движении; Вазовьют физические качества: подготовка По-12мин Преодолевать преодолением препятствий (5 препятствий) Эстафеты 4X100 Прыжки выполнять с подготовка Прыжки в длину с подготовка Прыжки в выполняют прыжки в высоту				_		* *
В	4					•
5 Физическая подготовка Медленный бет до 10-12мин бегут в медленном темпе разовьют физические качества: ловкость, силу, быстроту, быс			подготовка	_	на скорость	движении;
ПОДГОТОВКА 10-12мин медленном темпе физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость.	5		Физиноской		бегут в	# OD ODY YOU
темпе бег в подготовка Темпе бег в медленном темпе подготовка Темпе бег в медленном темпе подготовка Преодолением препятствий Препятствий Предача Остафеты 4X100 Темпе подготовка Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» поднотовка Прыжок в длину с подготовка Прыжок в высоту Прыжок в высоту Выполняют прыжок в высоту)					1 -
6 Физическая подготовка Зачет 1000м. РФК бег в медленном темпе ловкость, силу, быстроту, выносливость. 7 Физическая подготовка Бег с преодолением препятствий (5 препятствий) Эстафеты 4X100 преодолевать препятствия, передача эстафетной палочки эстафетной палочки 8 Физическая подготовка Прыжки в длину с подготовка прыжки выполнять с полного разбега 9 Физическая подготовка Прыжок в длину с места. Зачёт. выполняют прыжок на результат 10 Физическая подготовка Прыжок в высоту с подготовка выполняют прыжок в высоту 11 Физическая подготовка Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» выполняют прыжок в высоту 12 Физическая подготовка Метание набивного мяча в метание из выполняют метание из			подготовка	10 12MMII		*
ПОДГОТОВКА Бег с преодолевать преодолением препятствий передача эстафетной палочки Прыжки в длину с подготовка подготовка Прыжки в длину с подготовка Прыжок в выполняют прыжок на результат Прыжок в высоту с подготовка Прыжок в высоту с подготовка Прыжок в высоту Прыжок в выполняют Прыжок в высоту Прыжок в выполняют Прыжок в высоту Прыжок высоту Прыжок в высоту Прыжок в высоту Прыжок в высоту Пр	6		Физическая	Зачет 1000м. РФК	бег в	
Темпс			подготовка			•
Подготовка преодолением препятствия передача эстафетной палочки В Физическая Прыжки в длину с подготовка места. Зачёт. Прыжок в выполняют прелятатт выподготовка подготовка разбега способом места. Зачёт. Прыжок на результат О Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом места. Зачёт. Прыжок в выполняют прыжок на результат О Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом мерекидной» высоту О Физическая Прыжок в высоту с подготовка прыжок в высоту О Физическая прыжок в высоту с подготовка разбега способом мерекидной» прыжок в высоту О Физическая подготовка разбега способом метание выполняют прыжок в высоту О Физическая подготовка набивного мяча в метание из	7		Фурууулагуаа	For a		- •
Препятствий (5 препятствий) эстафетной палочки 8 Физическая Прыжки в длину с подготовка подготовка подготовка Прыжок в длину с полного разбега 9 Физическая Прыжок в длину с полного разбега Подготовка Прыжок в длину с полного разбега Подготовка подгот	/				_	
Стафеты 4X100 Эстафетной палочки В Физическая подготовка Прыжки в длину с полного разбега Полного разбега Прыжок в длину с подготовка Прыжок в длину с подготовка Прыжок в длину с подготовка Прыжок в выполняют прыжок на результат Подготовка Прыжок в высоту с подготовка Прыжок в высоту Выполняют прыжок в высоту Прыжок в высоту Прыжок в высоту Выполняют подготовка Прыжок в высоту Выполняют прыжок в высоту Прыжок в высоту Прыжок в высоту Выполняют прыжок в высоту Выполняют прыжок в высоту Выполняют прыжок в высоту Выполняют прыжок в высоту Прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в выполняют прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в выполняют прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в выполняют прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в выполняют прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в подготовка Прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в выполняют прыжок в выполняют прыжок в выполняют подготовка Прыжок в подготовка Прыжок в выполняют подготовка Прыжок в выполняют подготовка Прыжок в подгото			подготовка	_		
В Физическая Прыжки в длину с подготовка подготовка исогнув ноги» полного разбега подполняют подготовка исогнув ноги» подготовка подготовка исогнув на выполняют прыжок в высоту исогнувной подготовка исогнувного прыжок в высоту исогнувного подготовка исогнувного прыжок в высоту исогнувного подготовка исогнувного подготовка исогнувного прыжок в высоту исогнувного подготовка исогнувного прыжок в высоту исогнувного подготовка исогнувного подготовка исогнувного набивного мяча в метание из исотнувного подготовка исотнувного набивного мяча в метание из исотнувного набивного исотнувного набизивание из подготовка исотнувного набивного исотнувного набивного набивного исотнувного исотнувного набивного исотнувного исотнуть и исотнувного исотнувного исотнувного и исотнувание и исотнувного и исотну и						
разбега способом «согнув ноги» Физическая Прыжок в длину с подготовка места. Зачёт. прыжок на результат Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом «перекидной» Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом «перекидной» Подготовка подготовка разбега способом прыжок в высоту Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом прыжок в высоту Физическая подготовка метание» Физическая метание выполняют подготовка набивного мяча в метание из					палочки	
Согнув ноги» Полного разбега	8		Физическая			
разбета Физическая Прыжок в длину с подготовка места. Зачёт. прыжок на результат Прыжок в высоту с подготовка разбета способом «перекидной» Физическая Прыжок в высоту с подготовка прыжок в высоту Прыжок в высоту выполняют прыжок в высоту с подготовка разбета способом прыжок в высоту Физическая Прыжок в высоту с подготовка метание» Физическая Метание выполняют подготовка набивного мяча в метание из			подготовка	<u> </u>		
9 Физическая подготовка Прыжок в длину с места. Зачёт. выполняют прыжок на результат 10 Физическая подготовка Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» выполняют прыжок в высоту 11 Физическая подготовка Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» выполняют прыжок в высоту 12 Физическая подготовка Метание выполняют метание из метание из метание из				«согнув ноги»		
подготовка места. Зачёт. прыжок на результат 10 Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом «перекидной» высоту 11 Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом «перешагивание» высоту 12 Физическая Метание выполняют подготовка набивного мяча в метание из	9		Физическая	Прыжок в ллину с	1	
10 Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом «перекидной» высоту 11 Физическая Прыжок в высоту с подготовка разбега способом прыжок в подготовка разбега способом «перешагивание» высоту 12 Физическая Метание выполняют подготовка набивного мяча в метание из						
подготовка разбега способом «перекидной» высоту 11 Физическая Прыжок в высоту с выполняют подготовка разбега способом «перешагивание» высоту 12 Физическая Метание выполняют подготовка набивного мяча в метание из					_	
Сперекидной» Высоту Высоту Прыжок в высоту с Выполняют Прыжок в высоту с Прыжок в Высоту Подготовка Метание Выполняют Метание из Метание из Подготовка Набивного мяча в Метание из Подготовка	10		Физическая	1 -		
11 Физическая подготовка Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» выполняют прыжок в высоту 12 Физическая подготовка Метание выполняют метание из метание из			подготовка	*	_	
подготовка разбега способом «перешагивание» высоту Физическая метание выполняют метание из	11		Ф	-		
Сперешагивание» Высоту 12 Физическая Метание Выполняют метание из подготовка набивного мяча в метание из	11					
12 Физическая Метание выполняют метание из набивного мяча в			подготовка	*	-	
подготовка набивного мяча в метание из	12		Физическая		-	
	12					
				цель	положения	

			лежа	
13	Физическая	Метание малого	метают на	-
13			результат	
	подготовка	мяча на дальность	результат	
		с полного разбега		
1.4	*	(коридор10м)		
14	Физическая	Инструктаж по	понятие о	
	подготовка	Т.Б.	строе, шеренге,	
		Строевые	колонне,	
		упражнения на	флангах,	
		месте	дистанции	
		(закрепление всех		
		видов		
1.5	*	перестроений)		4
15	Физическая	Строевые	выполняют	
	подготовка	упражнения на	указание	
		месте (размыкание	учителя	
		в движении на		
		заданную		
		дистанцию и		
1.0	Φ.	интервал)		-
16	Физическая	Упражнения на	принятие	
	подготовка	осанку.	правильной	
		Дыхательные	осанки в	
		упражнения	различных	
			исходных	
17	- Б	Vymanyayyayya	положениях	-
17	Физическая	Упражнения на	ВЫПОЛНЯЮТ	
	подготовка	осанку. Дыхательные	задания в	
		1 1 1	поворотах и	
18	Физическая	упражнения. Лазание по	приседаниях выполняют	-
10		г/стенке, по	упражнение	
	подготовка	наклонной	подтягивание в	
		скамейке. РФК	висе	
		chamonic. 1 410	Бисс	
19	Физическая	Лазание и	выполняют	
	подготовка	перелазание. РФК	задания в	
	подготовка	nepenasamie. I III	эстафетах	
20	Физическая	Инструктаж по	закрепляют	Будут знать и
	подготовка	Т.Б.	правила	понимать правила
	подготовка	Правила игры.	1	игры баскетбол;
		Понятие о тактике		m pbi oackeroon,
		игры. П/и		
21	Физическая	Ловля и передача	выполнять	научатся ловле и
	подготовка	мяча одной рукой	ведение мяча	передаче мяча;
	подготовки	при передвижении		
		в парах, тройках		освоят сочетание
22	Физическая	Ловля и передача,	выполняют	приёмов: ведения,
	подготовка	ведение, остановка	задания с	остановки мяча,
	подготовки	мяча. П/и «Поймай	мячом на месте	броска мяча в
		мяч»		корзину;
23	Физическая	Броски мяча по	выполняют	Tropsmiy,
	подготовка	корзине в	броски снизу,	
	11071 0101111	движении с	от груди	научатся выполнять
		различных		задания в форме
		положений.		теста
		Учебная игра.]
24	Физическая	Сочетание	выполняют	играть в команде

		T	1	Т
	подготовка	приемов ведения,	задания с	
		передачи и броска	остановкой	
		мяча. Прыжки со	прыжком,	
25	*	скакалкой 2мин	шагом	
25	Физическая	Передачи мяча в	ВЫПОЛНЯЮТ	
	подготовка	парах. Учебная	задание строго	
		игра.	под контролем	
	-	TT	учителя	
26	Физическая	Передачи мяча в	выполняют	
	подготовка	парах со сменой	задание строго	
		места. Учебная	под контролем	
27	*	игра.	учителя	
27	Физическая	Тест по	ВЫПОЛНЯЮТ	
	подготовка	баскетболу.	тест	
		Игра по	практически	
		упрощённым		
20	Φ	правилам. Тест по	DI IIIO HIIGIOTE	
28	Физическая		ВЫПОЛНЯЮТ	
	подготовка	баскетболу. Игра по	теоретинески	
		упрощённым	теоретически	
		T		
29	Лыжная	правилам. Инструктаж по	просмотр видео	нахинатея
29		Т.Б.	материала	научатся
	подготовка	Виды лыжного	материала	передвигаться на
		спорта.		лыжах различными
30	Лыжная	Совершенствовани	выполнять	способами;
30		е техники	задания по	
	подготовка	изученных ходов.	указанию	освоят подъёмы и
		под теппых ходов.	учителя	спуски в различных
31	Лыжная	Передвижения на	выполняют	стойках.
		отрезках в	упражнения	
	подготовка	быстром темпе 100	4-5 pa3	
		M	r	
32	Лыжная	Спуски в средней	Выполняют	
		и высокой стойке	упражнения	
	подготовка	Подъёмы	указанным	
		«лесенкой»,	способом	
		«елочкой»	2-3 раза	
33	Лыжная	Передвижение на	передвигаются	
	подготовка	лыжах до 2 км	на время	
34	Лыжная	Лыжные эстафеты	выполняют	
37		200м. Игры на	задания на	
	подготовка	лыжах	определённых	
		«Пятнашки»,	отрезках	
		«Взаимная ловля»	o i p contain	
35	Коррекционны	Инструктаж по	знать правила и	Освоят правила и
	е подвижные	Т.Б.	обязанности	обязанности
	, ,	Правила и	игрока и	
	игры	обязанности	предупреждени	игроков;
		игрока.	я травм	
		Презентация.	1	научатся принимать
36	Коррекционны	Прием и отбивание	выполняют с	и отбивать
	е подвижные	мяча снизу у	места и в	волейбольный мяч,
		сетки. П/и	движении	выполнять верхнюю
27	игры			и нижнюю прямую
37	Коррекционны	Верхняя прямая	ВЫПОЛНЯТЬ	подачи,
	е подвижные	подача мяча. П/и	через сетку	

	игры			нападающий удар,
38	Коррекционны	Нижняя прямая	выполнять	блокирование;
	е подвижные	подача мяча. П/и	через сетку	
	игры			
39	Коррекционны	Прямой	ознакомление	
	е подвижные	нападающий удар		
	игры	через сетку.		научатся играть в
		Учебная игра.		команде.
40	Коррекционны	Нападающий удар.	принимать мяч	
	е подвижные	Передача мяча в	в зонах после	
	игры	зонах 6-3-4 через	перемещения	
		сетку. Учебная		
		игра.		
41	Коррекционны	Блокирование.		
	е подвижные	П/и «Пассовка	ознакомление	
	игры	волейболистов»		
42	Коррекционны	Блокирование.	выполняют	
	е подвижные	Эстафеты	блок	
	игры	волейболистов.		
43	Коррекционны	Упражнения с		
	е подвижные	набивными	практически	
	игры	мячами		
		Тест по волейболу		
4.4	TC	Учебная игра		-
44	Коррекционны	Тест по волейболу	таоратинаски	
	е подвижные	Учебная игра	теоретически	
15	игры	Иххотохитохи из	DI IVO TIIGIAM D	0
45	Физическая	Инструктаж по Т.Б. Опорный	выполняют в ширину, в	Освоят элементы
	подготовка	прыжок	длину	гимнастических
		через козла		упражнений: опорный прыжок,
46	Физическая	Опорный прыжок	выполнять	акробатические
	подготовка	« ноги врозь»	прыжок	элементы,
		через козла	с поворотом 90,	упражнения в
47	Физическая	Акробатические	180*	равновесии, висе и
47	подготовка	упражнения	кувырки вперед, назад	упоре, лазании и
	подготовка	(кувырок вперёд,	эпород, пионд	перелазании;
		сед углом). Наклон		,
		вперед из		научатся выполнять
		положения, сидя –		переноску груза и
		тест.		передачу предмета,
48	Физическая	Акробатические	выполнять	ориентироваться в
	подготовка	упражнения	задания с	пространстве,
	7,	(кувырок назад,	самостраховко	прыгать через
		стойка на	й	скакалку.
		лопатках, без		
49	Физическое	помощи рук) Акробатическая	DLINOTHER	-
49	Физическая	комбинация из 5 –	выполнять задания	
	подготовка	6 элементов.	указанным	
		Укрепления мышц	способом	
		спины, рук, ног.		

	T _	1 * *	1	T
50	Физическая	Упражнения в	выполняют	
	подготовка	равновесии (в	упражнения в	
		движении на	ходьбе	
51	Фуурууу 2712 7	скамейке).	DI INCHIMICA	-
51	Физическая	Упражнения в	ВЫПОЛНЯЮТ	
	подготовка	равновесии (в движении на	упражнения в ходьбе	
			ходьое	
52	Фуурууу 2712 7	скамейке). Переноска груза и	выполняют	-
32	Физическая	передача предмета	задания в	
	подготовка	П/и «Мяч над	задания в Колоннах	
		головой»	ROJOIIII	
53	Физическая	Переноска груза и	подготовка	-
33		передача предмета	места занятий в	
	подготовка	П/и на внимание.	зале	
		Эстафеты.	34310	
54	Физическая	Упражнения	выполняют	
		пространственно-	задания строго	
	подготовка	временной дифф-	по инструкции	
		вки.	учителя	
55	Физическая	Упражнения	выполняют	1
	подготовка	пространственно-	задания строго	
	подготовка	временной дифф-	по инструкции	
		вки.	учителя	
56	Физическая	Висы и упоры.	используют	
	подготовка	Вис, согнувшись,	указанный	
	подготовка	вис углом	способ	
		Подтягивание в	учителем	
		висе на г/стенке		
57	Физическая	Лазание и	используют	
	подготовка	перелазание	указанный	
		Передвижение в	способ	
		висе на руках на	учителем	
		г/стенке,		
		перекладине.		_
58	Физическая	Лазание на	лазают вверх,	
	подготовка	скорость по	вниз.	
		гимнастической	Выполняют	
		стенке.	задания для ног	
		Упражнения для		
		укрепления нижних		
		конечностей.		
59	Физическая	Упражнения для	выполняют	-
		укрепления	упражнения	
	подготовка	мышечного	разными	
		корсета.	способами	
		Упражнения на		
		скакалках. П/и		
60	Физическая	Упражнения для	выполняют	1
	подготовка	развития точности	задания строго	
	подготовка	движений.	по инструкции	
		Преодоление	учителя,	
		полосы	преодолевают	
		препятствий	полосу	
			препятствий.	
61	Физическая	Инструктаж по	-	усовершенствую
	подготовка	Т.Б.	бегают в	T
	1 7	1	1	1

62	Физическая подготовка	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Зачет - 60м.	быстром темпе бегают в быстром темпе	свои физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость; научатся
63	Физическая подготовка	Бег на длинные дистанции. Зачет-1000м.	бегут, распределяя силы по дистанции	радоваться своим успехам: выше прыгнул,
64	Физическая подготовка	Челночный бег 5X10. Метание малого мяча на дальность.	работают на скорость метают мяч	быстрее пробежал.
65	Физическая подготовка	Разновидности прыжков. Метание мяча - зачет.	выполняю тразные способы прыжков, метать мяч на результат	
66	Физическая подготовка	Прыжки в длину с места.	выполняют на результат	
67	Физическая подготовка	Прыжок в высоту с места способом «перекидной», «перешагивание»	выполняют прыжки указанными способами	
68	Физическая подготовка	Эстафеты 4 X 100. П/и «Лучший бегун»	бегут эстафету по кругу	