ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 ([https://clck.ru/33NMkR)](https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой,

гимнастикой,

− лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

− развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности; − содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

− формирование потребности в систематических занятиях

физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом

«согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

совершенствование умения сохранять равновесие во время

выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

**Личностные результаты:**

− владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

− формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.

− формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

− сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством

учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

− Достаточный уровень:

− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и

эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела |  |  | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре |  |  | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика |  |  | 14 |  |
| 3 | Легкая атлетика |  |  | 20 |  |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 16 |  |
| 5 | Спортивные игры |  |  | 18 |  |
|  | **Итого: 68** | | | | |

# Календарно-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол  -  во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |  | |
| Дата | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень | план | факт |
|  |  |  | **Легкая атлетика– 8 часов** | | |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 Выполняют бег | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполняют бег с равномерной скоростью |  |  |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.  Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.  Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | | 1 | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание | Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин | Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).  Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин |  |  |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см | | 1 | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).  Ходьба с перешагиванием препятствий.  Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.  Прыжки через вертикальные препятствия.  Подвижная игра для развития прыжковой выносливости | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя |  |  |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.  Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша. | Выполняют различные виды  ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт» | Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений |  |  |
| 6 | | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.  Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища | Рассматривают нагляднодемонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя | Рассматривают нагляднодемонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |  |  |
| 7 | | Техника бега с низкого старта | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники  стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.  Выполнение бега по прямой с  низкого старта | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.  Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Бег на средние дистанции (150 м) | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Демонстрация техники подсчета ЧСС.  Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС | | | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.  Выполняют кроссовый бег до  150 м (девочки), на дистанцию  300 м (мальчики)  Выполняют подсчет ЧСС | |  | |  |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания | | 1 | | | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.  Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Выполняют правила игры | | |  | | |  |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | | 1 | | | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (  взаимодействие с партнером) | | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения | | |  | | |  |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | | 1 | | | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения | | |  | | |  |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе | | 1 | | | Выполнение перемещений на  площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).  Выполняют и используют игровые умения | | |  | | |  |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра | | 1 | | | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.  Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Выполняют и используют игровые умения | | |  | | |  |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. | | 1 | | | Беседа о санитарно-  гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших правил в баскетболе.  Подвижная игра на броски и передачи мяча. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Осваивают правила игры | | |  | | |  |
| 15 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | 1 | | | Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.  Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы по | | Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя | | |  | | |  |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий | | 1 | | | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах  с продвижением вперед | | |  | | |  |
| 17 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с  элементами баскетбола | | 1 | | | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение  бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в  корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы | | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением  вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя | | |  | | |  |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | | 1 | | | Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | | |  | | |  |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 19 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | | 1 | | | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | Выполняют строевые действия.  Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | | |  | | |  |
| 20 | Значение утренней гимнастики | | | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | | | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | |  | |  | |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | | | 1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | | | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу | |  | |  | |
| 22 | Упражнения с сопротивлением | | | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с | | | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | | | продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением | |  | |  | |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | | | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | |  | |  | |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | | | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | |  | |  | |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | | | 1 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги | | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя | | | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя | |  | |  | |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | | | 1 | на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра    Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по  инструкции учителя | | | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя | |  | |  | |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | | | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых  заданиях (в паре) | | | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности | |  | |  | |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | | | 1 |  | |  | |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками | | | 1 | Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке | | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | | | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой | |  | |  | |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки | | | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.  Выполнение прыжка согнув  ноги через козла, коня в  ширину | | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м | | | Выполняют опорный прыжок  ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. | |  | |  | |
| 31 | Упражнения со скакалками | | | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью  прыжка | | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под  контролем учителя | | | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | |  | |  | |
| 32 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | | | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой | |  | |  | |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | | | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря | | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя | | | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки | |  | |  | |
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с  палками | | | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом | |  | |  | |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | | | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | | инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя | |  | |  | |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | | | 1 |  | |  | |
| 37 | Одновременный бесшажный ход | | | 1 | Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом | | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | | | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.  Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | |  | |  | |
| 38 | Одновременный бесшажный ход | | | 1 |  | |  | |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | | | 1 | Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.  Выполнение техники подъема  «лесенкой» | | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем  «лесенкой» по возможности | | | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами.  Выполняют подъем  «лесенкой» | |  | |  | |
| 40 | Поворот махом на месте | | | 1 | Освоение способа поворота на лыжах махом.  Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах.  Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | | Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | | | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на  лыжах изученными ходами | |  | |  | |
| 41 | Поворот махом на месте | | | 1 |  | |  | |
| 42 | Одновременный  двухшажный ход | | | 1 | Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом | | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).  Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | | | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.  Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | |  | |  | |
| 43 | Повороты переступанием в движении | | | 1 |  | |  | |
| 44 | Повороты переступанием в движении | | | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и  вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. | |  | |  | |
| 45 | Прохождении спусков | | | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. | |  | |  | |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | | | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности | | | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | |  | |  | |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | | | 1 |  | |  | |
| 48 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | | | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | | Играют в игры на лыжах( по возможности) | | | Играют в игры на лыжах | |  | |  | |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказаний за нарушение игры и судейство. | | | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.  Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | | Осваивают основные стойки  волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения  (взаимодействие с партнером) | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения | |  |  |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Освоение техники нижней прямой подачи.  Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |  |  |
| 53 | Настольный теннис. Правила соревнований. | 1 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.  Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.  Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).  Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |  |  |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |  |  |
| 55 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |  |  |
|  | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от  него | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |  |  |
| 56 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |  |  |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |  |  |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через набивные мячи  (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |  |  |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (300 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места  (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до  200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места  (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |  |  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |  |  |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |  |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |  |  |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору  10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют |  |  |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору  10 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |  |  |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега  на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор  10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |  |  |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |  |
| 66 | Эстафета 4\*30 м | 1 | Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 30 м) |  |  |
| 67 | Эстафета 4\*30 м | 1 |  |  |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м | 1 | Выполнение специальнобеговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км |  |  |

**Лист корректировки календарно-тематического планирования рабочей программы**

по Адаптивной физической культуре

(предмет)

Класс \_5Б\_\_\_\_\_ учитель Манаев А.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урок ов | Название раздела, темы урока | Количество часов | | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
| По плану | Дано |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

