

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МКУ Центр образования "МО Нукутский район"

МБОУ Тангутская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Диянова И.А.

Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Степанова А.М.

Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖЕНО



Диянова А.Э.

Протокол №1 от «02» 09
2024 г.

Рабочая учебная программа по коррекционному курсу

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 7 классов

с.Тангуты 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 7 классах составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации";
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
3. Федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию в 2024-2025 учебном году;
4. Учебного плана на 2020-2021 учебный год;
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. Сборник 1. Под редакцией В.В.Воронковой, автор-составитель: В.М.Мозговой. гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 68 учебных часов для обязательного изучения физической культуры в 7 классах из расчёта 2 учебного часа в неделю.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в 7 классов:

| № | Вид программного материала, направленность. | Учащиеся должны знать | Учащиеся должны уметь |
|---|---|--|--|
| 1 | <i>Гимнастика. Акробатика.</i> | -правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; -приёмы выполнения команд «Налево», «направо». | -выполнять команды «Налево», «направо», «кругом»; - соблюдать интервал; -выполнять исходные положения без контроля зрения; -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь»; - сохранять равновесие на наклонной плоскости; -выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - лазать по канату произвольным способом; -выбирать наиболее удачный способ переноски грузов. |
| 2 | <i>Лёгкая атлетика.</i> | -формы прыжка в длину с разбега. | -выполнять разновидности ходьбы; |

| | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> -пробежать в медленном темпе 4 мин.; - бегать на время 60 метров; - выполнять прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; - прыгать способом « перешагивание» с шагов с разбега. |
| 3 | Подвижные и спортивные игры. | <ul style="list-style-type: none"> -расстановку игроков на площадке, -правила перехода играющих; - правила игры в « Баскетбол»; - некоторые правила игры. | <ul style="list-style-type: none"> -подавать боковую подачу; - разыгрывать мяч на три паса; - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч. |
| 4 | Лыжная подготовка. | -как бежать по прямой и по повороту. | <ul style="list-style-type: none"> -координировать движения рук и ног при беге по поворот; - свободное катание до 200-300 м.; -бежать на лыжах в быстром темпе до 100 м. |

Распределение часов по разделам учебного предмета

| № | Раздел, тема | 7 класс |
|--------------|-----------------------------|---------|
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Гимнастика, акробатика | 13 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 20 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| Итого часов: | | 68 |

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

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

Общая характеристика курса

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связано с совершенствованием физической природы человека. Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результатами освоения программного материала по предмету «физическая культура» оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательном и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета, положительное отношение к занятиям двигательной деятельности, накопление необходимых знаний.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятия – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,

- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- 5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включить в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Электронные образовательные ресурсы

| № п/п | Название электронного образовательного ресурса | Вид электронного образовательного ресурса | Ресурсы сети Интернет |
|-------|--|---|---|
| 1 | Танцевальная зарядка | видео | http://apoptozis.narod.ru/33/ |
| 2 | Техника безопасности в спортзале. | презентация | http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedenija-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendaci-dlja-mladshih-shkolnikov.html |
| 3 | Гимнастика с обручами. | аудиозапись | http://get-tune.net/?a=music&q=%EE%E1%F0%F3%F7%E8 |
| 4 | Лыжная подготовка. | презентация | http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html |
| 5 | Бег и его польза. | презентация | http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/tehnika-sprinterskogo-bega |
| 6 | Виды прыжков. | презентация | http://www.myshared.ru/slide/92136/ |
| 7 | Дыхательная гимнастика | видео | http://arkalika.ru/2011/05/dyxatel'naya-gimnastika-strelnikovoj-11-video-uprazhnenij/ |
| 8 | Комплекс гимнастики с фитнес мячами | видео | http://go.mail.ru/search_video?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&fr=ws_p#s=%D0%9C%D0%BE%D0%B9%20%D0%9C%D0%B8%D1%80&sig=2ded36d3b9&d=2217686177 |
| 9 | Гигиена после занятий спортом. | презентация | http://viki.rdf.ru/item/1157/download |
| 10 | Танцевальная гимнастика. | аудиозапись | http://mp3ili.net/skachat/%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0 |
| 11 | Как научиться играть в баскетбол. | видео | http://uroki-online.com/sport/other-sport/1666-kak-nauchitsya-igrat-v-basketbol-onlayn-video.html |

Видео-, аудиоматериалы:

- http://www.youtube.com/watch?v=wa_qOcavv0E
- <http://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%20%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&fiw=0.00659267>
- <http://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&safety=1>

4.

<http://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&safety=1>

Цифровые ресурсы:

1. <http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/>
2. http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136
3. <http://www.myshared.ru/slide/783729/>
4. <http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture>
5. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>
6. <http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php>
7. <http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>
8. <http://www.sport-4health.com/coordination.php>

Оборудование:

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гимнастические коврики, палки
4. Малый мяч
5. Фитбол (гимнастический мяч)
6. Гантели (2, 3, 4 кг)

Приложения

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на выс. перекладине (мал.); на низкой в висе лежа согнувшись (дев.) кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| Бег 30м с высокого старта, с | 5,8—5,6 | 6,3—5,9 | 6,6—6,4 | 6,3—6,0 | 6,5—5,9 | 6,8—6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

Перечень учебно-методического обеспечения по физической культуре

| № п/п | Образовательная область Предмет | Класс | Наименование учебно-методических пособий в структуре учебно-методических комплексов | Автор, издательство, год |
|-------|------------------------------------|----------|---|--|
| 1 | Физическая культура | 7 ОВЗ | Образовательная программа | Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. Сборник 1. Под редакцией В.В.Воронковой. Гуманитарный издательский центр «Владос». Москва |
| | | | Учебно-методическое пособие для учителя | 1. Уроки физической культуры в 7-9 кл. Г.П. Богданова, Г.Б.Мейксон. Просвещение 2021г 3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 кл. В.И.Коваленко М.»Вако» 2020 г |
| | | | Электронное обеспечение | 1. Компьютер, музыкальный центр 2. po.1september.ru 3. ya-uchitel.ru 4. pedsovet.tk>index/besplatnyj_sajt_dlja_uchitelja 5. rekomendatsii-pedagogam 6. s20.ucoz.ru>index/metodicheskie...pedagogov...klassov... |
| | | | Наглядные пособия для учащихся | Картотека, плакаты |

Перечень инвентаря и оборудования

| № п\п | Наименование | Количество |
|----------|--------------------------------|----------------------------|
| 1. | Мячи баскетбольные | 3 |
| 2. | Мячи волейбольные | 7 |
| 3. | Мячи футбольные | 2 |
| 4. | Мячи резиновые | 10 |
| 5. | Гимнастические маты | 3 |
| 6. | <i>Гимнастические скамейки</i> | 10 |
| 7. | Гимнастические гантели | Нестандартный инвентарь |
| 8. | <i>Гимнастические обручи</i> | 10 |
| 9. | Скакалки | Индивидуальная |
| 10. | Стойки | 15 |
| 11. | Длинные скакалки | 8 |
| 12. | Гимнастические палки | 20 |
| 13. | Гимнастические ленты | 70 |
| 14. | «Бильбоке» | 25 |
| 15. | Карточки по видам спорта | 100 |
| 16. | Гимнастические кегли | 50 |
| 17. | Экспандер | 2 |

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 7 классе (ОВЗ)

| № | Дата изучения | Тема урока | Содержание урока | Коррекционная работа | Виды/формы контроля | Электронные образовательные ресурсы |
|---------------------------------------|---------------|---|---|----------------------------------|--|---|
| 1 четверть-18 часов | | | | | | |
| Основы знаний 1 час | | | | | | |
| 1 | 04.09.2024 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Подвижные игры | Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы. | ВПФ | Фронтальный опрос | http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedeniya-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendacii-dlja-mladshih-shkolnikov.html |
| Гимнастика, акробатика 7 часов | | | | | | |
| 2 | 05.09.2024 | Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями. | Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | ВПФ, координация, общая моторика | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |

| | | | | | | |
|---|------------|--|--|--|--|---|
| 3 | 11.09.2024 | Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. | Понятие «Интервал». Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. Презентация « Гигиена в спорте». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | http://viki.rdf.ru/item/1157/download |
| 4 | 12.09.2024 | Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове. | Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. Танцевальная гимнастика. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | http://mp3ili.net/skachat/%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0 |
| 5 | 18.09.2024 | Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками. | Комплекс О.Р.У. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 6 | 19.09.2024 | Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | http://get-tune.net/?a=music&q=%EE%E1%F0%F3%F7%E8 |

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|--|---|---|--|---|
| 7 | 25.09.2024 | Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами. | Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 8 | 26.09.2024 | Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперёд, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| Лёгкая атлетика 9 часов | | | | | | |
| 9 | 02.10.2024 | Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя. | Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «и Дыхательная гимнастика». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | http://arkalika.ru/2011/05/dyxateInaya-gimnastika-strelnikovoij-11-video-uprazhnenij/ |
| 10 | 03.10.2024 | Продолжительная ходьба с изменением ширины шага. | Продолжительная ходьба (20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |

| | | | | | | |
|----|------------|--|---|---|--|---|
| 11 | 09.10.2024 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация « Бег и его польза». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | http://nsportal.ru/shkola/fizkultur-a-i-sport/library/tehnika-sprinterskogo-bega |
| 12 | 10.10.2024 | Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 13 | 16.10.2024 | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 14 | 17.10.2024 | Кроссовый бег 500 метров. | Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|---|--|---|--|---|
| 15 | 23.10.2024 | ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. | ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация « Виды прыжков». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | http://www.myshared.ru/slide/92136/ |
| 16 | 24.10.2024 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 17 | 30.10.2024 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. . Контрольный замер. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| Подвижные и спортивные игры 1 час | | | | | | |
| 18 | 31.10.2024 | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами, расстановка игроков на площадке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 2 четверть - 14 часов | | | | | | |
| Гимнастика 6 часов | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|------------|--|---|--|---|--|
| 19 | 06.11.2024 | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 20 | 07.11.2024 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. | Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 21 | 08.11.2024 | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении. | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 22 | 13.11.2024 | Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | |
|--|------------|--|--|--|---|---|
| 23 | 14.11.2024 | Комплекс ОРУ с мячами. | Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатом между ног. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://go.mail.ru/search_video?q |
| 24 | 20.11.2024 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| Подвижные и спортивные игры 8 часов | | | | | | |
| 25 | 21.11.2024 | Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 26 | 27.11.2024 | Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в «Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Видео «Как научиться играть в баскетбол?» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://uroki-online.com/sport/other-sport/1666-kak-nauchitsya-igrat-v-basketbol-onlayn-video.html |

| | | | | | | |
|----|------------|---|---|--|---|--|
| 27 | 28.11.2024 | Отработка владения передачи мяча в парах. | Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 28 | 04.12.2024 | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 29 | 05.12.2024 | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 30 | 11.12.2024 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--|--|--|---|--|
| 31 | 12.12.2024 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 32 | 18.12.2024 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 3 четверть - 20 часов | | | | | | |
| Лыжная подготовка 16 часов | | | | | | |
| 33 | 08.01.2025 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой. | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.htm ↓ |
| 34 | 09.01.2025 | Передвижение с лыжами на плече. | Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | |
|----|------------|---|--|--|---|--|
| 35 | 15.01.2025 | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 36 | 16.01.2025 | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 37 | 19.01.2025 | Спуск со склона в низкой стойке. | Спуск со склона в низкой стойке. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 38 | 22.01.2025 | Спуск со склона в основной стойке. | Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | |
|----|------------|---|---|--|---|--|
| 39 | 23.01.2025 | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ТБ. Оработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 40 | 29.01.2025 | Передвижение на лыжах 1 км. | Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 41 | 30.01.2025 | Эстафеты на лыжах. | Эстафеты на лыжах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 42 | 05.02.2025 | Совершенствование навыков катания на лыжах. | Совершенствование навыков катания на лыжах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 43 | 06.02.2025 | Подъем «полуелочкой». Прохождение | Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км | Коррекция ориентировки в пространстве, | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | |
|----|------------|---|---|--|---|--|
| | | дистанции до 3 км | | координации движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 44 | 12.02.2025 | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 45 | 13.02.2025 | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 46 | 19.02.2025 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 47 | 20.02.2025 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | |
|---|------------|---|--|--|---|--|
| | | | | ловкости. | | |
| 48 | 26.02.2025 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| Подвижные и спортивные игры 4 часа | | | | | | |
| 49 | 27.02.2025 | Отработка подачи в пионерболе. | Отработка подачи в пионерболе. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 50 | 04.03.2025 | Передача двумя руками от груди в движении. | Передача двумя руками от груди в движении . | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 51 | 05.03.2025 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 52 | 11.03.2025 | Комбинации из ранее | Комбинации из ранее изученных | Коррекция | Корректировка | |

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|--|--|--|---|--|
| | | изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | техники выполнения, контроль. | |
| 4 четверть 16 часов | | | | | | |
| Лёгкая атлетика 10 часов | | | | | | |
| 53 | 12.03.2025 | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 54 | 18.03.2025 | Комплекс ОРУ со скакалкой. | Комплекс ОРУ со скакалкой. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 55 | 19.03.2025 | Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». | Бег с низкого старта. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | |
|----|------------|---|--|--|---|--|
| 56 | 08.04.2025 | Метание мяча в движущуюся цель. | Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 57 | 09.04.2025 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 58 | 15.04.2025 | Развитие двигательных способностей | Развитие двигательных способностей Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 59 | 16.04.2025 | Развитие двигательных способностей | Развитие двигательных способностей Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 60 | 22.04.2025 | Развитие двигательных способностей | Развитие двигательных способностей Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|---|---|--|---|--|
| | | | | координации движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 61 | 23.04.2025 | Прыжок в упор присев прогнувшись. | Прыжок в упор присев. Инструктаж по технике безопасности. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 62 | 29.04.2025 | Встречные эстафеты. | Встречные эстафеты. Инструктаж ОТ. Упражнения на дыхание. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| Подвижные и спортивные игры 6 часов | | | | | | |
| 63 | 06.05.2025 | Отработка подачи в игре пионербол | Отработка подачи в игре волейбол. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 64 | 07.05.2025 | Изучение правил игры пионербола. Учебно – тренировочная игра «Пионербол». | Учебно – тренировочная игра «Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | |
|----|------------|---|---|--|---|--|
| | | | | гибкости, ловкости. | | |
| 65 | 13.05.2025 | Изучение правил игры пионербола. Учебно – тренировочная игра «Пионербол». | Учебно –тренировочная игра «Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 66 | 14.05.2025 | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 67 | 20.05.2025 | Учебная игра «Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 68 | 21.05.2025 | Учебная игра «Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |