

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №10»

Рассмотрена и утверждена на заседании
методического совета
ОГБОУ «Школа № 10»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Директор ОГБОУ «Школа № 10»
_____ Л. В. Губич
Приказ от 31.08.2023 г. № 102

Рабочая программа
учебного предмета адаптивная физическая культура
для 10 класса

Учитель: Фадеев В.В.

Срок реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 10 класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;
3. Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025

Цель реализации программы

1. овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры,
2. совершенствование двигательной сферы,
3. повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.
4. обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки,
5. формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Место учебного предмета

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования адаптивная физическая культура является специальной учебной дисциплиной на данном уровне образования.

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в ОГБОУ «Школа № 10» составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе).

Учебно-методическое, материально-техническое и информационное оснащение образовательного процесса

Физическая культура учебник Матвеев А.П.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР)

У детей с ТНР отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении речевой функциональной системы. Одно из них - более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи. У детей наблюдается недостаточная речевая активность, речь их аграмматична, изобилует большим количеством разнообразных фонетических недостатков.

Нарушения в формировании речевой деятельности негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная

устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные конструкции и элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность запоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Учащимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений.

У значительной части школьников с ТНР отмечаются особенности речевого поведения: незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств – негативизм и значительные трудности речевой коммуникации.

Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи не происходит полноценно в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбирать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Перечисленные особенности обучающихся с ТНР обуславливают трудности, возникающие в процессе учебной деятельности, а также выступают в качестве основания для реализации коррекционной направленности образовательного процесса на уроке и во внеурочной деятельности.

Реализации коррекционной направленности осуществляется за счет применения в процессе обучения системы методических приемов, способствующих оптимальному освоению обучающимся содержания адаптированных программ общего образования.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;

– комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание учебного предмета

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Общая физическая подготовка»

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Занятия в модуле ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом;

подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Кроссовая подготовка»

Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

Настольный теннис:

Стойки и передвижения игрока. Удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча. Удары справа, слева ракеткой по мячу у игрового стола. Разные виды жонглирования. подача толчком и накатом. Изучение удара с нижним вращением (подрезкой). Игра по упрощенным правилам. Техника приема подач. Специальная физическая подготовка. Свободная игра ударами на столе. Игра накатом – различные варианты по длине и направлению полета мяча. Двусторонняя игра на результат.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитое эстетическое сознание через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты:

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма.

Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения

программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

Основными формами и видами контроля знаний, умений и навыков являются:

1. предварительный контроль;
2. текущий контроль;
3. предварительный (оперативный контроль);
4. итоговый контроль.

Основными формами проведения занятий являются:

1. фронтальная форма;
2. групповая форма;
3. индивидуальная форма;
4. самостоятельная форма.

Учебно-тематический календарь 10 класс.

№ п/п	Раздел	Количество часов			Содержание обучения	
		Всего	1 триместр	2 триместр		3 триместр
1.	Лёгкая атлетика	18	8		10	Ходьба различными способами в разном темпе и направлении. Бег, разновидности бега. Бег на скорость, с высокого и низкого старта. Прыжки. Прыжки через препятствия, в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, способом согнув ноги. Метание. Метание малого мяча в цель и на дальность.

						Броски набивного мяча (1кг).
2.	Кроссовая подготовка	12	6		6	Длительный равномерный бег. Техника бега. Виды бега.
3.	Гимнастика	11	6	5		Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота упражнения для ног; упражнения на дыхание; упражнения для формирования правильной осанки.
4.	ОФП	6		6		Упражнения на сопротивление в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для укрепления мышц рук и спины. Силовые упражнения с гимнастическим катком; подтягивание на перекладине.
5.	Спортивные игры	21		9	12	Элементы футбола, баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Правила игр. Обучение технике владения мяча, ведению, передачам, броскам, ловле, броскам в мишень.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Часы
1.	Совершенствование низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2.	Бег с повторами на 60 м . Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
3.	Челночный бег (3 x 10). Финиширование. Линейная эстафета. СБУ. ОРУ. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения	1
4.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зарождение и развитие современной легкой атлетики	1
5.	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
7.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Городки». ОРУ. СБУ	1
8.	Правила соревнований в беге на средние дистанции Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям	1
9.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Городки». ОРУ. Развитие выносливости. Особенности занятий кроссовым бегом	1
10.	Техника дыхания на средние дистанции. Спортивная игра «Городки». ОРУ. Развитие выносливости	1
11.	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Городки». ОРУ. Развитие выносливости	1
12.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий шагаживанием. Спортивная игра Футбол ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1
13.	Спортивная ходьба. Спортивная игра «Городки». ОРУ. Развитие выносливости	1
14.	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра Футбол	1

15.	Команды перестроению в колонны, в шеренги. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
16.	Строевые приемы. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Виды травм при занятиях физическими упражнениями и оказание первой помощи	1
17.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!»	1
18.	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
19.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися. Здоровье и профилактика заболеваний	1
20.	Выполнение комбинаций на гимнастическом мате. Основы выполнения гимнастических упражнений. История развития гимнастики в мире и в нашей стране. Подводящие упражнения	1
21.	Подводящие упражнения для кувырка: перекат на спину и обратно в упор присев; стойка на лопатках; упражнение «Лодочка»	1
22.	Кувырок вперед, кувырок назад. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу	1
23.	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
24.	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи	1
25.	ОРУ на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
26.	Упражнения на сопротивление в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения	1
27.	Совершенствование техники упражнений в парах. Разновидности прыжков через гимнастическую скамейку. Упражнения для укрепления мышц рук и спины	1

28.	Развитие скоростно - силовых способностей. ОРУ со скакалкой. Метание набивных мячей весом 1кг-дев., 2кг-мал на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
29.	Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой на дальность и точность попадания в заданную цель	1
30.	Упражнения на гимнастической стенке. Разновидности прыжков со скакалкой и без нее. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях	1
31.	Силовые упражнения с гимнастическим катком; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой- (д). Прыжки через скакалку за 1 мин	1
32.	Подбивание и ведение баскетбольного мяча. Инструктаж по ТБ	1
33.	Стойка и передвижения игрока. Удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча	1
34.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
35.	Упражнения для развития силы мышц рук и верхней части туловища. Игра в баскетбол	1
36.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками. Тактика игры в баскетбол.	1
37.	Тактика игры в баскетбол. Игра в баскетбол. Развитие ловкости	1
38.	Игра по упрощенным правилам. История развития настольного тенниса в нашей стране	1
39.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении шагом и бегом с жонглированием разными сторонами ракетки	1
40.	Эстафеты. Совершенствование техники приема подач	1
41.	Техника приема подач. Специальная физическая подготовка Совершенствование передвижений игрока	1
42.	Упражнения на развитие мышц ног и туловища, подвижности суставов рук и ног	1
43.	Специальная физическая подготовка Совершенствование передвижений игрока	1

44.	Свободная игра ударами на столе. Сочетание ударов справа и слева. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча	1
45.	Игра накатом – различные варианты по направлению полета мяча	1
46.	Волейбол, перемещение без мяча и с мячом	1
47.	Волейбол, технические приемы и тактические действия	1
48.	Волейбол, нижняя прямая подача	1
49.	Волейбол, прием мяча после подачи	1
50.	Футбол, отбор мяча, ведение мяча	1
51.	Футбол, обводка соперника	1
52.	Футбол, выбор места в обороне и в атаке	1
53.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1
54.	Спортивная игра «Городки». ОРУ. Развитие выносливости. Помощь в судействе	1
55.	Бег. Развитие выносливости	1
56.	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра Футбол ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1
57.	Бег. Спортивная игра «Городки». ОРУ. Развитие выносливости	1
58.	Бег (2000 м). Спортивная игра Футбол	1
59.	Бег(50-60м). Эстафеты	1
60.	Специальные беговые упражнения	1
61.	ОРУ. Челночный бег (3 x 10)	1
62.	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
63.	Техника дыхания при равномерном беге. Прыжок. Отталкивание.	1
64.	Спортивная ходьба. Подвижная игра «Мяч соседу». ОРУ	1
65.	Правила соревнований. Подготовка и проведение туристических походов	1
66.	Метание набивного мяча в мишень и на дальность. Подготовка и проведение туристических походов	1
67.	Метание мяча (150 г). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Меры безопасности на воде. Подготовка и проведение туристических походов	1

68.	Прыжок в длину с места. Приземление. Специальные беговые упражнения.	1
-----	--	---