****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 6 класса общеобразовательной школы в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.// Сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. Сор. Минобрнауки России) с учётом Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образованияс нарушениями опорно-двигательного аппарата(вариант 6.1) (введена в действие приказомучрежденияот 18.05.2021№516-од), а также на основе программы физическая культура В.И. Ляха 5-6-7 классы: - М.: Просвещение 2021 г.

Учебный план на 2023 – 2024 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная)
школа-интерната № 68»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область
«Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.
Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение
адаптивной физической культуры в 6 классе отводит 2 учебных часа в неделю, всего 68 учебныхчасов
Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре содействует всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Методика АФК для детей и подростков с НОДА имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающегося с двигательными нарушениями. Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию детей с нарушением опорно- двигательного аппарата определяются специальными принципами работы с данной категорией обучающихся с ОВЗ.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Для каждой нозологической группы при составлении программы занятий учитывается особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя детям с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это: дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

* нарушения мышечного тонуса,
* спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
* тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

*Цель коррекционной работы:*

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

*Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):*

обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;

* укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
* 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;
* воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

* коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
* коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
* коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
* компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
* профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно- предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока и индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий,

предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим разделам без привязки к годам обучения.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала учитывается нозология, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, времени его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивному физическому культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на уроках создавать ситуации, в которых учащиеся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма.
2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с НОДА быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.
4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи учащихся с ОВЗ в ходе проведения занятия.
5. Социально значимые двигательные акты. Необходимо включать в уроки те упражнения, которые имитируют или подводят учащихся к выполнению движений, максимально приближенных к бытовым нуждам.
6. Активизации всех нарушенных функций. На каждом уроке необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.
7. Сотрудничество с родителями. Уроки по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и учителя. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.
8. Обязательная опора на медицинское заключение, учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных упражнений / видов деятельности.

*Основные тематические разделы*

В число разделов, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

− раздел «Теория и методика физической культуры и спорта»;

− раздел «Гимнастика»;

− раздел «Лёгкая атлетика»;

− раздел «Лыжная подготовка»;

− раздел«Подвижные и спортивные игры»;

При отсутствии объективной возможности реализации раздела «Лыжная подготовка» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) разделов либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по другим разделам.

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, ихместе и роли в современном обществе. Учащиеся получают знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с НОДА является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, параолимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Гимнастика

В данный блок включает физические упражнения, которые будут направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения также включаются в программу уроков по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в уроки и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

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

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика

Данный модуль включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Изучение раздела легкой атлетики способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем и совершенствовать их, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота 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 ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для детей с выраженными двигательными нарушениями используются различные специальные беговые упражнения.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивают технику бега вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (например, статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения в них).

При занятиях с детьми с двигательными нарушениями, сопровождающими спастичностью мышц, учитывается, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры для детей с НОДА – это игры с различными предметами для верхних конечностей, направленные на использование функций нижних конечностей: игры с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания, игр с элементами футбола, бочча, дартса, настольного тенниса, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)

Блок включает весь необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Особенности программы:

* в связи с физиологическими возможностями детей некоторые виды и разделы программы, представлены в теории.
* программа предусматривает индивидуальный рост физических возможностей ученика (карта индивидуальных достижений).
* коррегирующие упражнения в силу особой значимости включены в каждый урок, независимо от общих задач и содержания его основной части.
* дети, которые по физиологическим особенностям, не могут продемонстрировать тот или иной технический элемент, должны знать и уметь рассказать последовательность выполнения упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала каждым обучающимся оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы по дисциплине «Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями опорно- двигательного аппарата» являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности (на уроках адаптивной физической культуры).

Раздел «Теория и методика физической культуры и спорта»

Предметные результаты изучения раздела должны отражать знания о:

* месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
* истории развития видов спорта;
* необходимых сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенических знания, умения и навыки;
* требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК. Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения раздела должны отражать сформированность умений:

* соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
* выполнять физическую страховку с преподавателем;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
* выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
* выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
* преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
* выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Раздел «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения раздела должны отражать сформированность умений:

* соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
* выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
* выполнять метания малого мяча на дальность;
* преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

Предметные результаты изучения раздела должны отражать сформированность умений:

* соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта. Раздел «Лыжная подготовка»

Предметные результаты изучения раздела (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

* + соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
	+ выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
	+ выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
	+ выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы.** | **Деятельность учителя с учетом программы воспитания** | **Всего часов** | **Дата** |
| **По плану** | **По факту** |
| **I четверть – 18 часов*****Основа знаний – 6 ч. Лёгкая атлетика – 12 ч.*** |
| 1. | Инструктаж по ТБ при занятиях физической культурой. | 1. Воспитание умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.
3. Воспитание внутренней

организованности, собранности, дисциплинированности.1. Создание ситуации успеха, в

особенности – для обучающихся, имеющих низкие образовательные результаты и (или) имеющих затруднения в обучении.1. Создание на уроке здоровой, мажорной, доброжелательной атмосферы.
2. Поощрение, поддержка инициативы и усилий ребенка в познавательной деятельности.
 | 1 | 01.09.24 | 0 |
| 2. | Страницы истории. | 1 | 06.09.24 | 0 |
| 3. | Познай себя | 1 | 08.09.24 | 0 |
| 4. | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 13.09.24 | 0 |
| 5. | Самоконтроль | 1 | 15.09.24 | 0 |
| 6. | Первая помощь при травмах | 1 | 20.09.24 | 0 |
| 7. | Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Ходьба в различном темпе. | 1 | 22.09.24 | 0 |
| 8. | Высокий старт. | 1 | 27.09.24 | 0 |
| 9. | Бег на короткие дистанции. | 1 | 29.09.24 | 0 |
| 10. | Медленный бег в равномерном темпе до 3 минут. Упражнения на дыхание. | 1 | 06.10.24 | 0 |
| 11. | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 | 11.10.24 | 0 |
| 12. | Прыжки произвольным способом через набивные мячи. | 1 | 13.10.24 | 0 |
| 13. | Спрыгивание с высоты (20-30 см) с помощью. | 1 | 18.10.24 | 0 |
| 14. | Запрыгивания на препятствия высотой 20-30 см. | 1 | 20.10.24 | 0 |
| 15. | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 1 | 25.10.24 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Бросок набивного мяча разными способами. |  | 1 | 27.10.2024 | 0 |
| 17. | Развитие координационных способностей. | 1 | 08.11.2024 | 0 |
| 18. | Упражнения с координационной лестнице. | 1 | 10.11.2024 | 0 |
| **Итого в четверти** | **18** | **18** | **0** |
| **II ЧЕТВЕРТЬ - 16 часа.*****Гимнастика – 16 ч.*** |
| 19. | Инструктаж ТБ по гимнастике. История гимнастики. | 1. Воспитание умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.
3. Воспитание внутренней

организованности, собранности, дисциплинированности.1. Создание ситуации успеха, в

особенности – для обучающихся, имеющих низкие образовательные результаты и (или) имеющих затруднения в обучении.1. Создание на уроке здоровой, мажорной, доброжелательной атмосферы.
2. Поощрение, поддержка инициативы и усилий ребенка в познавательной деятельности.
 | 1 | 15.11.2024 | 0 |
| 20. | Общеразвивающие и корригирующиеупражнения без предметов: упражнения на осанку | 1 | 17.11.2024 | 0 |
| 21. | Дыхательные упражнения | 1 | 22.11.2024 | 0 |
| 22. | Упражнения на расслаблении мышц | 1 | 24.11.2024 | 0 |
| 23. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметом | 1 | 29.11.2024 | 0 |
| 24. | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | 01.12.2024 | 0 |
| 25. | Простые и смешанные висы и упоры | 1 | 06.12.2024 | 0 |
| 26. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. | 1 | 08.12.2024 | 0 |
| 27. | Развитие координационных способностей. | 1 | 13.12.2024 | 0 |
| 28. | Упражнения с удержанием груза | 1 | 15.12.2024 | 0 |
| 29. | Передвижение по наклонной скамье. Комплекс ОРУ с обручами. | 1 | 20.12.2024 | 0 |
| 30. | Перекаты: в группировке назад-вперёд из упора присев | 1 | 23.12.2024 | 0 |
| 31. | Дыхательные упражнения | 1 | 24.12.2024 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | Упражнения на расслаблении мышц |  | 1 | 26.12.2024 | 0 |
| 33. | Стойка на лопатках, согнув ноги с помощью. | 1 | 27.12.2024 | 0 |
| 34. | Упражнения на гибкость. | 1 | 28.12.2024 | 0 |
| **Итого в четверти** | **16** | **16** | **0** |
| **III ЧЕТВЕРТЬ - 18 часов*****Лыжная подготовка – 8 ч.Спортивные и подвижные игры – 10 ч.*** |
| 35. | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. | 1. Воспитание умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.
3. Воспитание внутренней

организованности, собранности, дисциплинированности.1. Создание ситуации успеха, в

особенности – для обучающихся, имеющих низкие образовательные результаты и (или) имеющих затруднения в обучении.1. Создание на уроке здоровой, мажорной, доброжелательной атмосферы.
2. Поощрение, поддержка инициативы и усилий ребенка в познавательной

деятельности. | 1 | 10.01.2025 | 0 |
| 36. | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. | 1 | 12.01.2025 | 0 |
| 37. | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками в медленном темпе с помощью. | 1 | 17.01.2025 | 0 |
| 38. | Спуск со склона в низкой и основной стойке. | 1 | 19.01.2025 | 0 |
| 39. | Подъём по склону наискось и прямо « лесенкой». | 1 | 24.01.2025 | 0 |
| 40. | Подъем «полуелочкой».Прохождение дистанции до 500 м. | 1 | 26.01.2025 | 0 |
| 41. | Совершенствование навыков езды на лыжах. | 1 | 31.01.2025 | 0 |
| 42. | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 | 02.02.2025 | 0 |
| 43. | Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол». | 1 | 07.02.2025 | 0 |
| 44. | Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | 1 | 09.02.2025 | 0 |
| 45. | Отработка владения передачи мяча в парах. |  | 1 | 14.02.2025 | 0 |
| 46. | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. | 1 | 16.02.2025 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  | 1 | 21.02.2025 | 0 |
| 48. | Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 | 28.02.2025 | 0 |
| 49. | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | 01.03.2025 | 0 |
| 50. | Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. | 1 | 06.03.2025 | 0 |
| 51. | Броски одной и двумя руками с места. | 1 | 13.03.2025 | 0 |
| 52. | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». | 1 | 15.03.2025 | 0 |
| **Итого в четверти** | **18** | **18** | **0** |
| **IV четверть - 16 часа*****Лёгкая атлетика – 8 ч. Спортивные и подвижные игры – 8 ч.*** |
| 53. | Повторный инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование беговых упражнений. | 1. Воспитание умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.
3. Воспитание внутренней

организованности, собранности, дисциплинированности.1. Создание ситуации успеха, в

особенности – для обучающихся, имеющих низкие образовательные результаты и (или) имеющих затруднения в обучении.1. Создание на уроке здоровой,
 | 1 | 20.03.2025 | 0 |
| 54. | Чередование ходьбы и бега. | 1 |  22.03.2025 | 0 |
| 55. | Челночный бег 3х10 м. | 1 | 03.04.2025 | 0 |
| 56. | Совершенствование прыжковых упражнений. | 1 | 05.04.2025 | 0 |
| 57. | Метание малого мяча. | 1 | 10.04.2025 | 0 |
| 58. | Упражнения с координационной лестнице. | 1 | 12.04.2025 | 0 |
| 59. | Проверка знаний по физической культуре. | 1 | 17.04.2025 | 0 |
| 60. | Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры в « Волейбол». | 1 | 19.04.2025 | 0 |
| 61. | Стойка и передвижения игрока. | 1 | 24.04.2025 | 0 |
| 62. | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | 26.04.2025 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | мажорной, доброжелательной атмосферы.6. Поощрение, поддержка инициативы и усилий ребенка в познавательной деятельности. | 1 | 03.05.2025 | 0 |
| 64. | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой и вперед | 1 | 08.05.2025 | 0 |
| 65. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | 15.05.2025 | 0 |
| 66. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | 17.05.2025 | 0 |
| 67. | Освоение техники нижней прямой подачи. | 1 | 22.05.2025 | 0 |
| 68. | Закрепление техники владения мячом иразвитие координационных способностей. | 1 | 24.05.2025 | 0 |
| **Итого в четверти** | **16** | **16** | **0** |
| **Итого за год** | **68** | **68** | **0** |