

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степняковская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

_____Манкевич Л.М.

Протокол № 01
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____Крапивка Т.В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Крапива Л.П.

Приказ №054-ОД
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «физическая культура» для учащихся 5 класса
с нарушением интеллектуального развития
(легкая умственная отсталость)
на 2023- 2024 учебный год
Уровень программы: АОП ООО

Учитель: Назарова К.Р.

Степняки, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к преподаванию предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
- развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой;
- воспитание гармонически развитой личности;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки своих физических возможностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом АООП ООО учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 5 по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» 102 часа.

Особенности распределения учебного материала.

Распределение программного материала в АООП ООО соответствует ПООП ООО.

Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, а также для развития у них компенсаторных способов действий и дальнейшего обучения их использованию. Содержание программного материала 5 класса соответствует ПООП ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре.

Составление дневника физической культуры

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами торбола.* Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на

заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. *Легкая атлетика.* *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. ***Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные результаты.

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
- получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	В процессе урока	Знать историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
<i>Физическая культура человека</i>		
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	В процессе урока	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	18	

<p>Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча</p>		<p>Изучить историю легкой атлетики; описать технику выполнения беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжковых упражнений; применять упражнения метания для развития физических качеств; выполнять технику прыжковых, метательных упражнений; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>15</p>	
<p>Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка</p>		<p>Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p>14</p>	

Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов		Изучить историю лыжного спорта; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
Спортивные игры	21	
Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол Пионербол		Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	
			План.	Факт
	Лёгкая атлетика 12часов			

1.	Инструктаж ТБ .Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	05.09	
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат.	1	07.09	
3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег от 200 до 1000 м.	1	12.09	
4.	Высокий старт. ОРУ в движении. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	14.09	
5.	Встречная эстафета. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	19.09	
6.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность Броски и толчки набивных мячей.	1	21.09	
7.	Прыжки в длину с места и разбега.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	26.09	
8.	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	1	28.09	
9.	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	03.10	
10.	Метание мяча на дальность .Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	05.10	
11.	Челночный бег 3х10 м ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1	10.10	
12.	Метание набивного мяча.. Подтягивание на переладине.	1	12.10	
Спортивные игры (12 часов)				

13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра.	1	17.10	
14.	Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Двусторонняя игра.	1	19.10	
15.	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с использованием	1	24.10	
16.	Развитие координации. Игра.	1	26.10	
17.	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника нападающего удара с 3-х шагов. передач.	1	07.11	
18.	Развитие специальной выносливости. Учебная игра.	1	09.11	
19.	Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	14.11	
20.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	16.11	
21.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	21.11	
22.	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	23.11	
23.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	28.11	
24.	Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра.	1	30.11	
Гимнастика 8 ч				
25.	ТБ на уроке гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения. Знать историю возникновения гимнастики. Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях гимнастикой.	1	05.12	
26.	Кувырок вперед и назад. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	07.12	
27.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	12.12	

28.	Гимнастический мост. Акробатическая комбинация	1	14.12	
29.	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса.	1	19.12	
30.	Построения и перестроения. Выполнение гимнастического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение "колесо".	1	21.12	
31.	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.	1	26.12	
32.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс	1	28.12	
Гимнастика 7 ч				
33.	ТБ на уроке гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	09.01	
34.	Упражнение стойка на лопатках, "мост"	1	11.01	
35.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	16.01	
36.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 30 секунд. Упражнения на развитие гибкости	1	18.01	
37.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	23.01	
38.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке.	1	25.01	
39.	Акробатические упражнения.ОФП	1	30.01	
Лыжная подготовка 12 ч				
40.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1	01.02	

41.	<p>Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.</p> <p>Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км</p>	1	06.02	
42.	<p>Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.</p>	1	08.02	
43.	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.</p>	1	13.02	
44.	<p>Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».</p>	1	15.02	
45.	<p>Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.</p>	1	20.02	
46.	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.</p>	1	22.02	
47.	<p>Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».</p>	1	27.02	
48.	<p>Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».</p>	1	29.02	
49.	<p>Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.</p>	1	05.03	
50.	<p>Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.</p>	1	07.03	
51.	<p>Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.</p>	1	12.03	

Спортивные игры 11 ч

Баскетбол 5 ч				
52.	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	14.03	
53.	Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра.	1	19.03	
54.	Броски с места, в прыжке. Учебная игра.	1	21.03	
55.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	02.04	
56.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	04.04	
Волейбол 6 ч				
57.	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	09.04	
58.	Прием мяча снизу двумя руками. Групповые упражнения. Игра	1	11.04	
59.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	16.04	
60.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	18.04	
61.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	23.04	
62.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	25.04	
Лёгкая атлетика 6 ч				
63.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. <u>Бег с ускорением 60 м. с максимальной скоростью на результат.</u> Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	02.05	
64.	Специальные беговые упражнения. <u>Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат.</u> Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	07.05	

	Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.			
65.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	14.05	
66.	Специальные беговые упражнения. <u>Прыжки в длину с места – на результат</u> . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.	1	16.05	
67.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1	21.05	
68.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	23.05	