



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Адаптивная физическая культура" (V - IX классы) предметной области "Физическая культура на 2 этапе обучения (5-9 классы) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (УО) составлена на основе требований к результатам освоения АООП УО (вариант 1), установленным ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной рабочей программой по предмету и рабочей программой воспитания.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по адаптивной физкультуре для 5 - 9 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на

ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и

последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## Место учебного предмета в учебном плане

Класс	8	Количество часов для очного обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
Количество часов в неделю	3	1	2
Количество часов в год	102	34	68

### 2. Содержание учебного предмета 8 класс

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

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Лыжная подготовка.**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **3. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной)

деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

•

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени

года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника); выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на

стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

\

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Часы очно	Часы самос	Планируемые результаты		Коррекционные задачи.
					Предметные	Личностные	
<b>1 четверть.</b> <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1		Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»		1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон вбеге на короткие дистанции		Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон вбеге на короткие дистанции	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие скоростных способностей.

4		Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».		1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».		2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.		
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».		1	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие ловкости.
<b>Спортивные игры (волейбол) ( 14 ч)</b>							
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.		1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
12-13		Техника приема передачи мяча и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	2		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Развитие силовых способностей и прыгучести.

14-15		Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.		2		эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
16-17		Верхняя прямая передача в прыжке.		2			
18-19		Верхняя прямая подача.	1				
20-21		Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра : «Сумей защитить»		2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
22-23		Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.		2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
24		Волейбол учебная игра.	1		Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие координационных способностей.

**2 четверть**

**Гимнастика с основами акробатики (28 ч)**

25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»		1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».		1	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по	1		Уметь		Развитие силовой

		одному в колонну по два (три). Эстафета.			демонстрировать физические кондиции		выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».		2	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.		2	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1		Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».		1	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.		2	Уметь демонстрировать физические кондиции.		Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	2		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра:		1	Уметь выполнять комбинации из	Проявлять дисциплинированность,	Развитие координационных

		«Удочка».			освоенных элементов техники упражнений	трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие ловкости.
<b>3 четверть</b>							
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».		1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Развитие силовой выносливости

					(перемещения в стойке, остановка, повороты)	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		1	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1		Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга»		1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	1	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие координационных способностей.
<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>							
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1		Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»		1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным	самостоятельности и личной	Развитие ловкости.

					двухшажным ходом	ответственности.	
55		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»		1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
56		Поворот на месте махом назад снаружи.	1		Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
57		Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие»		1			
58-59		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
60-61		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	1	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор		Развитие координационных способностей.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	1	1	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
64-65		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м		1	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего	Развитие ловкости.

66-67		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1	1	Владение техникой выполнения торможения плугом	результата.	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	1	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
70-72		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади		Развитие силовой выносливости
<b>Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)</b>							
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.	1		Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
74-75		Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал»	1	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)		Развитие силовой выносливости
76-78		Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	1	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Развитие координационных способностей.

					двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	при физических нагрузках.	
<b>4 четверть</b>							
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>							
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	<b>1</b>		Уметь демонстрировать физические кондиции	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».		<b>2</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
82		Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	<b>1</b>	<b>1</b>	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	<b>1</b>	<b>1</b>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».		<b>2</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	<b>1</b>		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Развитие силовых способностей и прыгучести.

87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
89-90		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
<b>Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)</b>							
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».		1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».		1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
94		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча с обводкой препятствий.		1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый		1	Уметь выполнять различные варианты	Проявлять дисциплинированность,	Развитие координационных

		меткий»			передачи мяча	трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	способностей.
97-98		Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	<b>1</b>	<b>1</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
99-100		Подбирание отскочившего мяча от щита.	<b>1</b>	<b>1</b>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие ловкости.
101-102		Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».	<b>1</b>	<b>1</b>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.