

Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» 5-9 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 класса. Нормативно-правовую базу составляют:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Цель программы - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Описание материально-технического обеспечения для реализации рабочей программы.

Оборудование:

Спортивный зал

- «шведская стенка» – 3 лестничных пролета (высота пролета 280 см., ширина 90 см.) ,
- баскетбольный щит с баскетбольным кольцом - 1 шт. (на высоте 215 см.),
- турник – 1 шт, (на высоте 200 см),
- крепёж волейбольной сетки – 4 шт.

Спортивная площадка

1. игровой комплекс_ИК1-08М (750 м2) – 1 шт.
2. гимнастический комплекс «Паутина» – 1 шт.
3. качели «Балансир» – 1 шт.
4. гимнастический комплекс (металлический), состоящий из:
 - турник (на высоте 220 см.);
 - турник (на высоте 170 см);
 - лестница (высота 220 см., ширина 120 см.);
 - гимнастические брусья (высота 140 см., ширина между брусьями 60 см.).
5. спортивный комплекс общей физической подготовки, состоящий из:
 - детский спортивный комплекс;
 - турник тройной;
 - брусья параллельные:
 - тренажер «Разведение ног в стороны стоя»;
 - тренажер «Имитация ходьбы»;
 - тренажер «Вращение и скручивание сидя»;
 - щит информационный.
6. универсальная спортивная площадка - 18x32 м.

Игровое оборудование

- мячи футбольные (10 шт.)
- мячи волейбольные (8 шт.)
- мячи баскетбольные (5 шт.)
- мячи детские резиновые (15 шт.)
- обручи (10 шт.)
- скакалки (15 шт.)
- ракетки для бадминтона (24 шт.)
- ракетки для настольного тенниса (20 шт.)

Учебный план МБОУ ООШ №45 рассчитан на 34 учебные недели в 5-9 классе (68 часов адаптивной физической культуры).

Рабочая программа по адаптивной физической культуре 5-9 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 класса. Нормативно-правовую базу составляют:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Характеристика контингента обучающихся

У всех детей имеются нарушения психофизического развития разной степени выраженности, недостаточность познавательных интересов сочетается с незрелостью высших психических функций, с нарушениями памяти, речи, с плохой координацией движений, с функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия. Наблюдается отставание в физическом развитии, что сочетается с наличием у ряда обучающихся хронических заболеваний разных систем организма. Моторные функции развиты не равномерно. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Для детей данной категории характерны низкие адаптационные возможности, неумение ориентироваться во времени и пространстве, а также нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения.

Контингент обучающихся представляет достаточно неоднородный состав. Школьники разные по состоянию здоровья, уровню физического развития и по сформированность двигательных функций. У них разный уровень восприятия учебного материала, что делает необходимым деление классов на уровни (достаточный, минимальный) для эффективной организации образовательного процесса.

Цель и задачи программы

Цель - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи - разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд задач:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание морально-нравственных, волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Исходя из возможностей обучающихся, для реализации данной программы используются следующие **технологии**: игровые, личностно – ориентированные, интерактивного обучения, здоровьесберегающие, здоровьесформирующие, коррекционно-развивающие, разноуровневого и дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, методы физической культуры и спорта.

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для детей с ОВЗ (УО) является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учащимся. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Настоящая программа рассчитана на учащихся 5-9 класса. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

Планирование	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Недельный план	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
I четверть	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов
II четверть	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов
III четверть	22 часа	22 часа	22 часа	22 часа	22 часа
IV четверть	14 часов	14 часов	14 часов	14 часов	14 часов
Годовой план	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные

Минимальный уровень	Достаточный уровень
5 класс	
<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; • знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; • иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; • уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходить в различном темпе с различными исходными положениями; • иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; • взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; • иметь представления о бережном обращении с инвентарём и 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; • самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; • знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; • уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; • уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; • знать спортивные традиции своего народа и других народов; • знать некоторые факторы из истории

<p>оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знать правила техники выполнения двигательных действий; • знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; • знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	---

6 класс

<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; • знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; • иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; • уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходить в различном темпе с различными исходными положениями; • иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; • взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; • иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; • выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики; • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; • знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; • уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; • уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; • знать спортивные традиции своего народа и других народов; • знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
--	---

<p>спортивных мероприятиях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знать правила техники выполнения двигательных действий; • знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---------------------------------	---

7 класс

<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; • знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; • иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; • уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходить в различном темпе с различными исходными положениями; • иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; • взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; • иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; • выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики; • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; • знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; • уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; • уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; • знать спортивные традиции своего народа и других народов; • знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека; • знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • знать правила техники выполнения двигательных действий; • знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; • знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

8 класс

<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; • знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; • иметь представления о двигательных действиях; • знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; • уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходить в различном темпе с различными исходными положениями; • иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; • взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; • иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; • самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; • участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; • знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; • уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; • уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; • знать спортивные традиции своего народа и других народов; • знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека; • знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знать правила техники выполнения двигательных действий; • знать организацию занятий по
--	---

	<p>физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	---

9 класс

<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; • демонстрировать правильную осанку; 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; • понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); • выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года; • знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; • демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); • определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности; • демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной Олимпиаде; • выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; • выполнять строевые действия в шеренге и колонне; • знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий; • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела), • подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне; • участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • знать особенности физической культуры разных народов, связи
---	---

<p>усвоенных (под руководством учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; • оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; • применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<p>физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <ul style="list-style-type: none"> • доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения; • объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); • пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; • правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе; • правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
---	--

5. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В программу включены следующие разделы: элементы гимнастики, элементы легкой атлетики, лыжная подготовка, игры. Учитывая психофизические особенности освоение материала по лыжной подготовке заключается в знакомстве с лыжным инвентарем и простейших способах передвижения по лыжне с преодолением минимальных спусков и подъемов. Каждый из перечисленных разделов включает теоретические сведения и материал для практического выполнения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений.
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и игр.

Базовые учебные действия:

<i>Личностные</i>	<i>Регулятивные</i>
<ul style="list-style-type: none">• осознавать себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями;• осознавать себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;• принимать соответствующих возрасту ценности и социальные роли;• положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;• формировать целостный, социально - ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;• проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей• понимать личную ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе• проявлять готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	<ul style="list-style-type: none">• соблюдать правила внутреннего распорядка;• выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;• активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;• соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
<i>Коммуникативные</i>	<i>Познавательные</i>
<ul style="list-style-type: none">• вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");• использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;• обращаться за помощью и принимать помощь;• слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;• сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением	<p>Выполнять легкоатлетические и гимнастические упражнения в соответствии со своими психофизическими особенностями;</p> <p>Выполнять передвижение по лыжне в равномерном темпе и с ускорением, проходить спуски и подъемы;</p> <p>Знать правила основных спортивных игр, участвовать в них;</p> <p>Уметь выполнять комплексы ОРУ и КРУ.</p>

большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	
--	--

6. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения				
2.	Гимнастика	14	16	16	16	16
3.	Легкая атлетика	14	15	15	15	15
4.	Лыжная подготовка	7	7	7	7	7
5.	Игры (подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные)	33	30	30	30	30
Итого:		68	68	68	68	68

<i>5 класс</i>	
<p>Гимнастика 14 часа</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Одежда и обувь гимнаста. • Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. • Правила поведения на уроках гимнастики. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • движения рук, ног, головы, туловища; • основные положения и упражнения для расслабления мышц; • укрепления мышц спины и живота; • развития мышц рук и плечевого пояса; • мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; • формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг); • упражнения на равновесие; • перелезание, лазанье и упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

<p>Легкая атлетика 14 часа Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки. • Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба парами по кругу, взявшись за руки; • Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; • Ходьба с сохранением правильной осанки; • Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; • Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; • Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; • Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; • Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.; • Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебежки группами и по одному 15—20 м; • Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; • Чередование бега и ходьбы на расстоянии; • Бег на носках; • Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; • Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); • Быстрый бег на скорость; • Чередование бега и ходьбы; • Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп; • Низкий старт; • Челночный бег. <p><u>Прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч; • Прыжки с ноги на ногу на коротких отрезках; • Подпрыгивание вверх на месте с захватом

	<p>или касанием висящего предмета (мяча);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места; • • Прыжки с высоты с мягким приземлением; • Прыжки в длину и высоту с шага; • Прыжки с небольшого разбега в длину; • Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; • Прыжки в высоту с прямого разбега способом согнув ноги; • Прыжки в высоту способом перешагивание. <p><u>Метание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне; • Броски и ловля волейбольных мячей; • Метание колец на шести; • Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой; • Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; • Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы; • Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; • Метание мяча с места в цель; • Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита; • Метание теннисного мяча на дальность с места; • Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
<p><i>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры</i> 33 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)
<p>Практический материал</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры; • Коррекционные игры; • Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями. • Подвижные игры с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол, гандбол, пионербол, настольный теннис,

	<p>бочке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. • Виды подъемов и спусков. • Предупреждение травм и обморожений.
<p>Лыжная подготовка 7 часов Теоретические сведения</p>	
Практический материал	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение строевых команд. • Передвижение на лыжах.
6 класс	
<p>Гимнастика 16 часов Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; • Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
Практический материал	<p><u>Строевые упражнения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; • Выполнение команд: «Равняйся!»; • «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; • Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; • Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; • Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. <p><u>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</u></p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками. <p><u>Лазанье</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча);

	<ul style="list-style-type: none"> • Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. <p><u>Висы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание ног в вися на гимнастической стенке; • Висы на высокой перекладине. <p><u>Равновесие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке;
<p><i>Легкая атлетика</i> <i>15 часов</i> Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; • Значение правильной осанки при ходьбе; • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; • Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета); <p><u>Бег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно); • Бег с преодолением простейших препятствий; • Медленный бег до 2 мин. <p><u>Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега); • Прыжки в высоту с места, с прямого разбега. <p><u>Метание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность; • Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
<p><i>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры</i> <i>30 часа</i> Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча,

	передача, броски, удары по мячу).
Практический материал	«Отгадай по голосу»; «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки», подвижные игры с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол, гандбол, пионербол, настольный теннис, бочче.
Лыжная подготовка 7 часов Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Предупреждение травм и обморожений.
Практический материал	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение строевых команд. • Передвижение на лыжах.
7 класс	
Гимнастика 16 часов Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; •
Практический материал	<p><u>Строевые упражнения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сдача рапорта; • Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй»; • Перестроение из одной шеренги в две и наоборот; • Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; • Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; • Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <p><u>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</u></p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами; • Комплексы упражнений со скакалками; • Комплексы с набивными мячами;

	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы с обручами. <p><u>Лазанье</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом; • Перелезание через бревно, коня, козла. <p><u>Висы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Вис на рейке гимнастической стенки на время; • Подтягивание на высокой перекладине. <p><u>Равновесие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по наклонной доске (угол 20°); • Упражнение «ласточка»; • Ходьба по гимнастической скамейке.
<p><i>Легкая атлетика</i> <i>15 часа</i> Теоретические сведения Ходьба</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения на уроках легкой атлетики; • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; • Значение правильной осанки при ходьбе; •
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в быстром темпе (наперегонки); • Ходьба в приседе; • Сочетание различных видов ходьбы. <p><u>Бег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие «низкий» старт; • Быстрый бег на месте до 10 с.; • Челночный бег (3×10 м); • Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.; • Понятие «эстафета» <p><u>Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с ноги на ногу до 20 м.; • Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); • Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). <p><u>Метание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень); • Метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м. <p><u>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в

	<p>круг);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ориентирам; • Бег по начерченным на полу ориентирам; • Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; • Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением; • Ходьба на месте от 5 до 15 с.; • Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.
<p>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры 30 часов Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
<p>Практический материал</p>	<p>«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Снежком по мячу», «Крепость», Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра. Подвижные игры с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол, гандбол, пионербол, настольный теннис, бочче.</p>
<p>Лыжная подготовка 7 часов Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Предупреждение травм и обморожений.
8 класс	
<p>Гимнастика 16 часов Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; • Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Строевые упражнения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сдача рапорта;

	<ul style="list-style-type: none"> • Расчет на «первый — второй»; • Перестроение из одной шеренги в две и наоборот; • Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; • Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; • Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <p><u>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</u></p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами; • Комплексы упражнений со скакалками; • Комплексы с набивными мячами; • Комплексы с обручами. <p><u>Лазанье</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом; <p><u>Висы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Вис на рейке гимнастической стенки на время; • Подтягивание на высокой перекладине. <p><u>Равновесие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке; • Упражнение «ласточка»; • Ходьба по гимнастической скамейке.
<p><i>Легкая атлетика</i> <i>15 часа</i> Теоретические сведения Ходьба</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; • Правила поведения на уроках легкой атлетики; • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; • Значение правильной осанки при ходьбе;

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
Практический материал	<p><u>Ходьба</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в быстром темпе (наперегонки); • Ходьба в приседе; • Сочетание различных видов ходьбы. <p><u>Бег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие «низкий» старт; • Быстрый бег на месте до 10 с.; • Челночный бег (3×10 м); • Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.; • Понятие «эстафета» <p><u>Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с ноги на ногу до 20 м.; • Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); • Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). <p><u>Метание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень); • Метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м. <p><u>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг); • Ходьба по ориентирам; • Бег по начерченным на полу ориентирам; • Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; • Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением; • Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место; • Ходьба на месте от 5 до 15 с.; • Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.
<i>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры 30 часов</i> Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места,

	<p>взаимодействие с партнером, командой и соперником);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
Практический материал	<p>«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Снежком по мячу», «Крепость», Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Поддача одной рукой снизу, учебная игра</p>
<p>Лыжная подготовка 7 часов Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. • Виды подъемов и спусков. • Предупреждение травм и обморожений.
9 класс	
<p>Гимнастика 16 часов Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Одежда и обувь гимнаста. • Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; • Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
Практический материал	<p><u>Строевые упражнения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сдача рапорта; • Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй»; • Перестроение из одной шеренги в две и наоборот; • Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; • Дыхательные упражнения и упражнения

	<p>для формирования правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <p><u>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</u></p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами; • Комплексы упражнений со скакалками; • Комплексы с набивными мячами; • Комплексы с обручами. <p><u>Лазанье</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом; • Перелезание через бревно, коня, козла. <p><u>Висы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Вис на рейке гимнастической стенки на время; • Подтягивание на высокой перекладине. <p><u>Равновесие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по наклонной доске (угол 20°); • Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке; • Упражнение «ласточка»; • Ходьба по гимнастической скамейке.
<p><i>Легкая атлетика</i> <i>15 часа</i> Теоретические сведения Ходьба</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; • Правила поведения на уроках легкой атлетики; • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; • Значение правильной осанки при ходьбе; • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в быстром темпе (наперегонки); • Ходьба в приседе; • Сочетание различных видов ходьбы. <p><u>Бег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие «низкий» старт; • Быстрый бег на месте до 10 с.;

	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег (3×10 м); • Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.; • Понятие «эстафета» <p><u>Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с ноги на ногу до 20 м.; • Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); • Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). <p><u>Метание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень); • Метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м. <p><u>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг); • Ходьба по ориентирам; • Бег по начерченным на полу ориентирам; • Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; • Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением; • Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место; • Ходьба на месте от 5 до 15 с.; • Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.
<p><i>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры 30 часов</i> Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
<p>Практический материал</p>	<p>«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Снежком по мячу», «Крепость», Игра «Пионербол»,</p>

	<p>ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i> <i>7 часов</i> Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. • Виды подъемов и спусков. • Предупреждение травм и обморожений.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Оборудование:

Спортивный зал

- «шведская стенка» – 3 лестничных пролета (высота пролета 280 см., ширина 90 см.) ,
- баскетбольный щит с баскетбольным кольцом - 1 шт. (на высоте 215 см.),
- турник – 1 шт, (на высоте 200 см),
- крепёж волейбольной сетки – 4 шт.

Спортивная площадка

1. игровой комплекс_ИК1-08М (750 м2) – 1 шт.
2. гимнастический комплекс «Паутина» – 1 шт.
3. качели «Балансир» – 1 шт.
4. гимнастический комплекс (металлический), состоящий из:
 - турник (на высоте 220 см.);
 - турник (на высоте 170 см);
 - лестница (высота 220 см., ширина 120 см.);
 - гимнастические брусья (высота 140 см., ширина между брусьями 60 см.).
5. спортивный комплекс общей физической подготовки, состоящий из:
 - детский спортивный комплекс;
 - турник тройной;
 - брусья параллельные:
 - тренажер «Разведение ног в стороны стоя»;
 - тренажер «Имитация ходьбы»;
 - тренажер «Вращение и скручивание сидя»;
 - щит информационный.
6. универсальная спортивная площадка - 18x32 м.

Игровое оборудование

- мячи футбольные (10 шт.)
- мячи волейбольные (8 шт.)
- мячи баскетбольные (5 шт.)
- мячи детские резиновые (15 шт.)
- обручи (10 шт.)
- скакалки (15 шт.)
- ракетки для бадминтона (24 шт.)
- ракетки для настольного тенниса (20 шт.)

Учебная и справочная литература

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, организация игр, досуга. – М.: ТЦ Сфера. 2003 г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми: - М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат: - М.: 2007 г.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
5. Кропачев В.А., Липатова С.Н. Подвижные игры: Учебное пособие. – Томск .:СТТ, 2007.
6. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009 г.
7. Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики для детей: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2006 г.

Календарно-тематическое планирование

Примерный календарно – тематический план уроков
физической культуры в 5а классе

№ урока	Программный материал	Количество часов	Дата
I четверть 16 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж. Повторение основных видов строя «Шеренга», «Колонна»	1 час	
2	Выполнение основных строевых команд	1 час	
3	П/и с бегом на ускорение «День и ночь»	1 час	
4	Медленный бег с переходом на ускорение	1 час	
5	Беговые эстафеты	1 час	
6	Бег на 30 м. с высокого старта	1 час	
7	Норматив: бег 30 м.	1 час	
8	Общеразвивающие упражнения с бегом и прыжками	1 час	
9	Метание теннисного мяча	1 час	
10	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с теннисными мячами	1 час	
11	Коррекционно-развивающие упражнения на формирование правильной осанки	1 час	
12	П/и на развитие силы «Кто дальше»	1 час	
13	П/и с элементами прыжка «С кочки на кочку»	1 час	
14	Прыжки в длину с места.	1 час	
15	Норматив: прыжок в длину с места. Резервный урок	1 час	
16	Итоговый урок	1 час	
II четверть 16 часов в четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Инструктаж. Изучение понятий «игра», «спортивная игра», «игровой вид спорта»	1 час	
2	Пионербол: повторение основных правил игры.	1 час	
3	Пионербол: учебная игра	1 час	
4	Совершенствование верхней подачи и приема в пионерболе	1 час	
5	Подготовительная п/и к пионерболу «Передал -садись»	1 час	
6	Пионербол: обучающая игра.	1 час	
7	Баскетбол: повторение основных правил игры	1 час	
8	Совершенствование ведения мяча в баскетболе	1 час	
9	ОРУ с баскетбольными мячами	1 час	
10	Баскетбол: учебная игра	1 час	
11	«Стритбол»: правила игры	1 час	
12	Баскетбол: ведение и бросок по корзине	1 час	
13	Бочче: основные правила игры.	1 час	
14	Бочче: учебная игра.	1 час	
15	Бочче: правила соревнований. Резервный урок	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	

III четверть 22 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. при занятиях в спортивном зале. Вводный урок.	1 час	
2	П/и «Кто быстрее»	1 час	
3	ОРУ с большими мячами	1 час	
4	П/и «Мяч в корзину»	1 час	
5	Музыкальная зарядка «Солнышко».	1 час	
6	П/и «Удочка.	1 час	
7	Комплекс КРУ «Кошечка».	1 час	
8	П/и «Веселая спартакиада».	1 час	
9	Музыкальная зарядка «Три медведя».	1 час	
10	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	1 час	
11	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	1 час	
12	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.	1 час	
13	Одновременный бесшажный ход.	1 час	
14	Поворот махом на месте.	1 час	
15	Одновременный двухшажный ход.	1 час	
16	Прохождение на лыжах за урок до 500 м.	1 час	
17	ОРУ с большими обручами.	1 час	
18	П/и на снегу «Перестрелка».	1 час	
19	ОРУ с малым мячом.	1 час	
20	П/и на снегу «Столбики». Резервный урок	1 час	
21	П/и снегу «Кто догонит». Резервный урок	1 час	
22	Итоговый урок	1 час	
IV четверть 14 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Выполнение строевых команд	1 час	
3	ОРУ с мячами	1 час	
4	ОРУ без предметов	1 час	
5	П/и «Переправа»	1 час	
6	ОРУ с гимнастической палкой	1 час	
7	П/и «Перемена мест»	1 час	
8	Перекаты вперед - назад	1 час	
9	Норматив: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1 час	
10	Совершенствование переката вперед - назад	1 час	
11	ОРУ с малыми обручами	1 час	
12	Челночный бег 3x10	1 час	
13	Бег 30 м. Резервный урок	1 час	
14	Итоговый урок	1 час	

Примерный календарно – тематический план уроков
физической культуры в 6а классе

№ урока	Программный материал	Количество часов	Дата
I четверть 16 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж. Повторение основных видов строя «Шеренга – две шеренги», «Колонна – две колонны»	1 час	
2	Выполнение основных строевых команд	1 час	
3	Строевые упражнения: передвижение в две колонны	1 час	
4	П/и «Шагом марш!»	1 час	
5	П/и с бегом на ускорение «Ракета»	1 час	
6	Медленный бег с переходом на ускорение.	1 час	
7	Беговые эстафеты.	1 час	
8	Бег на 30 м. с высокого старта.	1 час	
9	Норматив: бег 30 м.	1 час	
10	Метание теннисного мяча.	1 час	
11	ОРУ с теннисными мячами.	1 час	
12	КРУ на формирование осанки.	1 час	
13	П/и на развитие меткости «Попади в летящий мяч».	1 час	
14	П/и на развитие силы «Кто больше».	1 час	
15	Прыжки в длину с места. Резервный урок.	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
II четверть 16 часов в четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Инструктаж. Изучение понятий «игра», «спортивная игра», «игровой вид спорта»	1 час	
2	Волейбол: повторение основных правил игры.	1 час	
3	Волейбол: учебная игра	1 час	
4	Совершенствование верхней подачи и приема в волейболе	1 час	
5	Подготовительная п/и к волейболу «Передал -садись»	1 час	
6	Пионербол: учебная игра	1 час	
7	Баскетбол: повторение основных правил игры	1 час	
8	Совершенствование ведения мяча в баскетболе	1 час	
9	ОРУ с баскетбольными мячами	1 час	
10	Баскетбол: учебная игра	1 час	
11	«Стритбол»: правила игры.	1 час	
12	Баскетбол: ведение и бросок по корзине	1 час	
13	Баскетбол: совершенствование броска по корзине	1 час	
14	Баскетбол: штрафные броски	1 час	
15	Баскетбол: игра по упрощенным правилам. Резервный урок.	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
III четверть 22 часа за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. при занятиях северной ходьбой. Вводный урок.	1 час	
2	Инвентарь для занятий северной ходьбой.	1 час	
3	Северная ходьба: основные элементы разминки.	1 час	
4	Одежда и обувь для занятий северной ходьбой.	1 час	

5	Особенности передвижения с палочками для северной ходьбы.	1 час	
6	Передвижение с палочками для северной ходьбы.	1 час	
7	Северная ходьба: передвижение в медленном темпе.	1 час	
8	П/и «Кто быстрее».	1 час	
9	Северная ходьба: передвижение в заданном направлении.	1 час	
10	Северная ходьба: передвижение с учетом времени.	1 час	
11	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	1 час	
12	Одновременный двухшажный ход.	1 час	
13	Поворот махом на месте.	1 час	
14	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1 час	
15	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1 час	
16	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1 час	
17	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	1 час	
18	Бег на снегоступах: правила соревнований.	1 час	
19	Ускорение на снегоступах на 50 - 70 м.	1 час	
20	Игры на снегоступах. Резервный урок.	1 час	
21	Мини-футбол на снегу. Резервный урок.	1 час	
22	Итоговый урок.	1 час	
IV четверть 14 часа за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Передвижение строем	1 час	
3	ОРУ с мячами	1 час	
4	ОРУ с набивными мячами.	1 час	
5	ОРУ без предметов.	1 час	
6	П/и «Переправа»	1 час	
7	ОРУ с гимнастической палкой.	1 час	
8	П/и «Перемена мест»	1 час	
9	Прыжковые упражнения.	1 час	
10	Прыжок в длину с места.	1 час	
11	ОРУ с малыми обручами.	1 час	
12	Бег 30 м.	1 час	
13	Беговые эстафеты. Резервный урок.	1 час	
14	Итоговый урок.	1 час	

Примерный календарно – тематический план уроков
физической культуры в 7а классе

№ урока	Программный материал	Количество часов	Дата
I четверть 16 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Повторение основных видов строя «Шеренга», «Колонна»	1 час	
3	Строевые упражнения: перестроение в колонну по два	1 час	
4	Подвижная игра (п/и) на развитие скоростных способностей «Я первый»	1 час	
5	П/и с бегом на ускорение «Пустое место»	1 час	
6	Беговые эстафеты	1 час	
7	Бег на 30 м. с высокого старта	1 час	
8	Норматив: бег 30 м.	1 час	
9	П/и с бегом на ускорение «К своим флажкам»	1 час	
10	Общеразвивающие упражнения с бегом и прыжками	1 час	
11	Коррекционно-развивающие упражнения на формирование правильной осанки	1 час	
12	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с теннисными мячами	1 час	
13	Метание теннисного мяча	1 час	
14	Прыжки в длину с места. Резервный урок.	1 час	
15	П/и на развитие меткости «Подвижная цель». Резервный урок.	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
II четверть 16 часов в четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Инструктаж. Изучение понятий «игра», «спортивная игра», «игровой вид спорта»	1 час	
2	Волейбол: повторение основных правил игры.	1 час	
3	Подготовительная п/и к волейболу «Передал - садись»	1 час	
4	Совершенствование верхней подачи и приема в волейболе	1 час	
5	Волейбол: учебная игра	1 час	
6	Пионербол: учебная игра	1 час	
7	Баскетбол: повторение основных правил игры	1 час	
8	Совершенствование ведения мяча в баскетболе	1 час	
9	П/и «Мяч в воздухе»	1 час	
10	«Стритбол»: правила игры.	1 час	
11	Баскетбол: учебная игра	1 час	
12	Баскетбол: учебная игра по упрощенным правилам	1 час	
13	Баскетбол: ведение и бросок по корзине	1 час	
14	«Стритбол»: основные правила	1 час	
15	ОРУ с баскетбольными мячами. Резервный урок.	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
III четверть 22 часа за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. при занятиях северной ходьбой. Вводный урок.	1 час	
2	Инвентарь для занятий северной ходьбой.	1 час	
3	Северная ходьба: основные элементы разминки.	1 час	
4	Одежда и обувь для занятий северной ходьбой.	1 час	

5	Особенности передвижения с палочками для северной ходьбы.	1 час	
6	Передвижение с палочками для северной ходьбы.	1 час	
7	Северная ходьба: передвижение в медленном темпе.	1 час	
8	П/и «Кто быстрее».	1 час	
9	Северная ходьба: передвижение в заданном направлении.	1 час	
10	Северная ходьба: передвижение с учетом времени.	1 час	
11	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	1 час	
12	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1 час	
13	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник».	1 час	
14	Поворот махом на месте	1 час	
15	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1 час	
16	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1 час	
17	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1 час	
18	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	1 час	
19	Бег на снегоступах: правила соревнований.	1 час	
20	Игры на снегоступах. Резервный урок.	1 час	
21	П/и на снегу: «Снежком по мячу». Резервный урок.	1 час	
22	Итоговый урок.	1 час	
IV четверть 14 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Выполнение строевых команд	1 час	
3	ОРУ на равновесие.	1 час	
4	ОРУ с набивными мячами.	1 час	
5	ОРУ без предметов.	1 час	
6	П/и «Переправа»	1 час	
7	ОРУ с гимнастической палкой.	1 час	
8	Кувьрки вперед - назад.	1 час	
9	Норматив: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1 час	
10	П/и «Мяч ловцу»	1 час	
11	Норматив: челночный бег 3x10	1 час	
12	П/и «Прыжок за прыжком»	1 час	
13	ОРУ с малыми обручами. Резервный урок.	1 час	
14	Итоговый урок	1 час	

Примерный календарно – тематический план уроков
физической культуры в 8б классе

№ урока	Программный материал	Количество часов	Дата
I четверть 16 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Повторение основных видов строя «Шеренга», «Колонна»	1 час	
3	Строевые упражнения: перестроение в колонну по два	1 час	
4	Подвижная игра (п/и) на развитие скоростных способностей «Я первый»	1 час	
5	П/и с бегом на ускорение «Пустое место»	1 час	
6	Беговые эстафеты	1 час	
7	Бег на 30 м. с высокого старта	1 час	
8	Норматив: бег 30 м.	1 час	
9	П/и с бегом на ускорение «К своим флажкам»	1 час	
10	Прыжковые упражнения	1 час	
11	Прыжки в длину с места	1 час	
12	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с теннисными мячами	1 час	
13	Метание теннисного мяча	1 час	
14	П/и на развитие меткости «Подвижная цель»	1 час	
15	П/и на развитие силы «Кто дальше». Резервный урок.	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
II четверть 16 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Инструктаж. Изучение понятий «игра», «спортивная игра», «игровой вид спорта»	1 час	
2	Волейбол: повторение основных правил игры.	1 час	
3	Подготовительная п/и к волейболу «Передал -садись»	1 час	
4	Совершенствование верхней подачи и приема в волейболе	1 час	
5	Волейбол: учебная игра	1 час	
6	Пионербол: учебная игра	1 час	
7	Баскетбол: повторение основных правил игры	1 час	
8	Совершенствование ведения мяча в баскетболе	1 час	
9	П/и «Мяч в воздухе»	1 час	
10	«Стритбол»: правила игры.	1 час	
11	Баскетбол: учебная игра	1 час	
12	Баскетбол: учебная игра по упрощенным правилам	1 час	
13	Баскетбол: ведение и бросок по корзине	1 час	
14	«Стритбол»: основные правила	1 час	
15	ОРУ с баскетбольными мячами. Резервный урок.	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
III четверть 22 часа за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. при занятиях северной ходьбой. Вводный урок.	1 час	
2	Инвентарь для занятий северной ходьбой.	1 час	
3	Северная ходьба: основные элементы разминки.	1 час	
4	Одежда и обувь для занятий северной ходьбой.	1 час	
5	Особенности передвижения с палочками для северной ходьбы.	1 час	
6	Передвижение с палочками для северной ходьбы.	1 час	

7	Северная ходьба: передвижение в медленном темпе.	1 час	
8	П/и «Кто быстрее».	1 час	
9	Северная ходьба: передвижение в заданном направлении.	1 час	
10	Северная ходьба: передвижение с учетом времени.	1 час	
11	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	1 час	
12	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1 час	
13	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник».	1 час	
14	Поворот махом на месте	1 час	
15	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1 час	
16	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1 час	
17	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1 час	
18	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	1 час	
19	Бег на снегоступах: правила соревнований.	1 час	
20	Игры на снегоступах. Резервный урок.	1 час	
21	П/и на снегу: «Снежком по мячу». Резервный урок.	1 час	
22	Итоговый урок.	1 час	
IV четверть 14 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Выполнение строевых команд	1 час	
3	ОРУ на равновесие.	1 час	
4	ОРУ с набивными мячами.	1 час	
5	ОРУ без предметов.	1 час	
6	П/и «Переправа»	1 час	
7	ОРУ с гимнастической палкой.	1 час	
8	Кувырки вперед - назад.	1 час	
9	Норматив: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1 час	
10	Совершенствование кувырка вперед - назад.	1 час	
11	П/и «Мяч ловцу»	1 час	
12	Прыжковые упражнения	1 час	
13	Норматив: прыжок в длину с места. Резервный урок.	1 час	
14	Итоговый урок	1 час	

Примерный календарно – тематический план уроков
физической культуры 9б класс

№ урока	Программный материал	Количество часов	Дата
I четверть 16 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Медленный бег с переходом на ускорение и наоборот	1 час	
3	Подвижная игра (п/и) на развитие скоростных способностей «Догони мяч»	1 час	
4	Специальные беговые упражнения (СБУ) с ускорением	1 час	
5	«Низкий» старт	1 час	
6	Бег 30 м. с высокого старта	1 час	
7	Норматив: бег 30 м.	1 час	
8	П/и с бегом на ускорение «Защита флажков»	1 час	
9	Метание теннисного мяча: повторение основных элементов движения	1 час	
10	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с теннисными мячами	1 час	
11	П/и на развитие силы «Кто дальше»	1 час	
12	Совершенствование метания	1 час	
13	П/и на развитие меткости «Самый меткий»	1 час	
15	Совершенствование прыжка в длину с места. Резервный урок	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
II четверть 16 часов в четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Понятие «спортивная игра»	1 час	
3	Волейбол: учебная игра		
4	Волейбол: правила соревнований	1 час	
5	Совершенствование приема в волейболе	1 час	
6	Совершенствование верхней подачи	1 час	
7	Олимпийские игровые виды спорта.	1 час	
8	«Баскетбол» - основные правила игры	1 час	
9	Ведение мяча в баскетболе	1 час	
10	Бросок по кольцу в баскетболе.	1 час	
11	Баскетбол: учебная игра	1 час	
12	«Стритбол»: правила игры.	1 час	
13	Баскетбол: ведение и бросок	1 час	
14	«Стритбаскет» учебная игра	1 час	
15	П/ и «Восьмерка». Резервный урок	1 час	
16	Итоговый урок.	1 час	
III четверть 22 часа за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. при занятиях северной ходьбой. Вводный урок.	1 час	
2	Инвентарь для занятий северной ходьбой.	1 час	
3	Северная ходьба: основные элементы разминки.	1 час	
4	Одежда и обувь для занятий северной ходьбой.	1 час	
5	Особенности передвижения с палочками для северной ходьбы.	1 час	
6	Передвижение с палочками для северной ходьбы.	1 час	
7	Северная ходьба: передвижение в медленном темпе.	1 час	

8	П/и «Кто быстрее».	1 час	
9	Северная ходьба: передвижение в заданном направлении.	1 час	
10	Северная ходьба: передвижение с учетом времени.	1 час	
11	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	1 час	
12	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1 час	
13	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник».	1 час	
14	Поворот махом на месте	1 час	
15	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1 час	
16	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1 час	
17	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1 час	
18	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	1 час	
19	Бег на снегоступах: правила соревнований.	1 час	
20	Игры на снегоступах. Резервный урок.	1 час	
21	П/и на снегу: «Снежком по мячу». Резервный урок.	1 час	
22	Итоговый урок.	1 час	
IV четверть 24 часа за четверть (3 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Подача и выполнение строевых команд.	1 час	
3	Кувырки вперед - назад.	1 час	
4	Совершенствование кувырка вперед-назад.	1 час	
5	ОРУ со скакалками.	1 час	
6	П/и «Удочка»	1 час	
7	ОРУ на равновесие.	1 час	
8	ОРУ с мячами.	1 час	
9	ОРУ с гимнастической палкой.	1 час	
10	Норматив: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1 час	
11	Совершенствование кувырков	1 час	
12	П/и «Мяч ловцу»	1 час	
13	П/и «Перемена мест». Резервный урок	1 час	
14	Итоговый урок.	1 час	

Контрольно-измерительные материалы

Всесторонняя и комплексная оценка освоения обучающимися основных разделов Программы осуществляется на основании применения шести основных тестов, которые позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость), а так же сформированность двигательных умений и навыков.

№ п/п	Тест	Описание	Цель	Методика
1.	Тест на определение скоростных качеств	Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.	Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.	В забеге участвуют не менее двух человек. По команде "На старт!" участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде "Внимание!" наклоняются вперед и по команде "Марш!" бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.
2.	Тест на определение координационных способностей	Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.	Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.	В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде "На старт!" участники выходят к линии старта. По команде "Марш!" бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.
3.	Тест на определение скоростно-силовых качеств	Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.	Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.	Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.
4.	Тест на определение гибкости	Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует	Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения, стоя	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой

		эластичность мышц и связок.	на полу у детей школьного возраста.	<p>отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.</p> <p>Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.</p>
5.	Тест на определение силовых способностей	Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.	Определить силу в подтягивании на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.	По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Характеристика показателей улучшения результатов

№ п/п	Балл	Характеристика улучшения результатов
1.	0	нет улучшения результата
2.	1	минимальное улучшение результата
3.	2	среднее улучшение результата
4.	3	значительное улучшение результата