Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Школа-интернат №3»

Рассмотрено на
методическом совете
ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»
Протокол №1 от 26.08.2026 г.

Заместитель директора по УР:
_____ Клейман Т.В.

Утверждаю _____
Директор
ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»
Басова Е.И.
« 31 » августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для 5ГБ-9ГБ классов, реализующих АООП ИН,
вариант 1 *(слабовидящие/слепые)*
на 2026/2027 учебный год

Составитель: Виноградов М.Н., учитель

Структурное подразделение «Гаврилов-Ямская школа-интернат»

2026/2027 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»составленанаосновеФедеральнойадаптированнойосновнойобщеобразовательной программы слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями далее ФАООП УО (вариант1) и рабочей программы воспитания ГО ЯО «Школа-интернат №3».

ФАООП УО (вариант1) адресована обучающимся с интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а так же индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5ГБ-9ГБ классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с 5ГБ по 9ГБ класс, составляет 442 часов:

5ГБ класс – 102 часа;
6ГБ класс – 102 часа;
7ГБ класс – 102 часа;
8ГБ класс – 68 часа;
9ГБ класс – 68 часов.

Особенности психического и физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Физическое и двигательное развитие обучающихся с интеллектуальными нарушениями, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с интеллектуальными нарушениями, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений.Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы.Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с интеллектуальными нарушениями с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с интеллектуальными нарушениями, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение

от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету«Адаптивная физическая культура»
5 класс

Минимальный уровень:

- 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.
- Достаточный уровень:
- 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 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.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету«Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

− 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.

Достаточный уровень:

− 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;

− 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.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в7 классе

Минимальный уровень:

- 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.

Достаточный уровень:

- 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;
- 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.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8классе

Минимальный уровень:

− 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.

Достаточный уровень:

− 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 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.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Предметные:

Минимальный уровень:

− 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 занятий 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 усвоенных (под руководством учителя);

− 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 помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

− 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, везти 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 физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− 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.

Системаоценкидостиженияобучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоениярабочейпрограммыпоучебномупредмету «Адаптивнаяфизическаякультура»

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно

отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2»не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за год обучения, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5-9 классов.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136

	толчком двумя ногами (см.)						
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре*
(7 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты)*
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре(8 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми	+4	+7	+11	+5	+10	+15

	ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты)*
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре(9 класс)

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

Реализация воспитательного потенциала:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения,

проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися. Воспитательный компонент проявляется, в первую очередь, не "набором" эффектных педагогических техник, а постепенным и последовательным введением того или иного принятого обучающимися и понятного обучающимся правила поведения на уроке, стиля коммуникации его участников, способности радоваться успехам других и признавать их, рабочей атмосферы урока, взаимного уважения между педагогом и обучающимися, искренней заинтересованностью педагогического работника в успехах обучающихся, оказания им поддержки, педагогической чуткостью и профессионализмом;
- введение отдельных предметов, способствующих формированию у обучающихся представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира (традиционные предметы, в рамках блока "Жизненная компетенция", а также "Финансовая грамотность", "Безопасное поведение в сети");
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся с умственной отсталостью;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

5-9 классы				
Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
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.	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные

		Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	помощью учителя; - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических	понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно; - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно; - слушают объяснение,

			упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).	зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Гимнастика	Теоретические сведения.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при	- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры,

			необходимости с помощью учителя); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий; - слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне,	ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений; - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно); - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы,

			двухшереножном строе, флангах, дистанции; - рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.	демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий; - слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; - просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные и материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.
	Практический материал.	Построения и перестроения. *Упражнения без предметов* (корригирующие и общеразвивающие упражнения): - упражнения на дыхание; - для развития мышц кистей рук и пальцев; - мышц шеи; - расслабления мышц; - укрепления голеностопных суставов и стоп;	- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя; - выполняют строевые команды; - слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под щадящий счёт; - выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе;	- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя; - чётко и правильно выполняют строевые команды; - выполняют *ходьбу*, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал; - выполняют ходьбу

		- 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; лазание 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. *Коррекционные упражнения* на развитие координационных	- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя); - выполняют *ходьбу*: - ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; -выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди	«Змейкой», «Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку; - выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; -выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при

		способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: - построение в различных местах зала по показу и по команде; - построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; - ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения; - стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя; - ходьбапо ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне; - прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; - прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место;	идущего учащегося; - выполняют медленный *бег:* в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют *прыжки*: - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют *метание*: мяча в пол на высоту отскока; - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; - толкание набивного мяча	ходьбе/беге; - выполняют медленный *бег:* в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют *прыжки*: - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют *метание*: мяча в пол на высоту отскока;

		- подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения; - повороты кругом без контроля зрения; - прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов; - прыжковые упражнения с точностью прыжка; - ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); - прыжок на заданное расстояние; - ходьба в шеренге; - передача мяча в шеренге; - поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя; - поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая - вверх;	весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов* *(по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):* - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт; - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание; - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом; - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой); - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений; - выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с	- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; - метание мяча в движущуюся цель; - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов* *(по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):* - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт; - выполняют упражнения

		- поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить; - поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить; - построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя); - прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя); - ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).	различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях; - рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза; - фиксируют положение головы при смене исходного положения; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости; - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс; - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений; - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно; - выполняют полуприседы с различным положением рук; - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад. - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*: - *с гимнастическими палками:* - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с	с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание; - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом; - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой); - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений; - выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях; - рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза; - фиксируют положение головы при смене исходного положения; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по

			палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. - *с набивными мячами (вес 1-3 кг)* выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. Выполняют *упражнения на гимнастической скамейке:* - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют *акробатические упражнения (элементы, связки):* - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности); - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны;	минимальной наклонной плоскости; - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс; - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений; - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно; - выполняют полуприседы с различным положением рук; - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад. - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*: - *с гимнастическими палками:* - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

			- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют *переноску груза и передачу предметов*: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу; - выполняют *танцевальные упражнения*: приглашение к танцу; - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. Выполняют *упражнения с использованием гимнастических снарядов:* - *упражнения на*	- *с набивными мячами (вес 1-3 кг)* выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. Выполняют *упражнения на гимнастической скамейке:* - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют *акробатические упражнения (элементы, связки):* - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности); - мост из положения лёжа на спине (по возможности);

			гимнастической стенке: - наклоны вперёд, в стороны; - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер; - сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. - *упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой*: - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой; - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по	- перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют *переноску груза и передачу предметов*: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу; - выполняют *танцевальные*

			необходимости с помощью рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём (два способа); - бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют *лазание и перелезание:* - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой; - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами;	*упражнения*: приглашение к танцу; - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. Выполняют *упражнения с использованием гимнастических снарядов:* - *упражнения на гимнастической стенке:* - наклоны вперёд, в стороны; - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер; - сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении

				выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. - *упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой*: - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой; - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём (два способа); - бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на

				скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют *лазание и перелезание:* - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой; - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами;
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по	- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека	- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических

		бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	(презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни	упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя); - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу

			человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).	урока; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.
	Практический материал.	*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. *Прыжки*: - отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; - прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); - прыжки в высоту способом «перекат»; - толкание набивного мяча; - метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;	*Ходьба:* - выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец; - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага; - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем; - идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м); - выполняют ходьбу группами наперегонки; - выполняют ходьбу по местности до 1 км; - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно; - проходят отрезки от 100 до	*Ходьба:* - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением; - идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага; - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища; - идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м; - выполняют ходьбу группами наперегонки; - выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км; - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно; - проходят отрезки от 100

		- метание деревянной гранаты.	200 м; - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км; - выполняют фиксированную ходьбу. <u>*Бег:*</u> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют бег по кругу 60 м; - выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м; - выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение); - выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений; - бегут 60 м с ускорением и на время;	до 200 м; - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км; - выполняют фиксированную ходьбу <u>*Бег:*</u> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки; - выполняют бег по кругу 100 м;

			- выполняют бег на дистанцию 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз; - выполняют бег на 80 м с преодолением 2–3 препятствий; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин; - начинают бег с различного старта на 60 м; - выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз; - выполняют бег с ускорением; - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробегают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин. *Прыжки:* - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с	- выполняют бег на отрезке с ускорением 60 м; - выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики); - выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений; - бегут 60 м с ускорением и на время; - выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м – 2 раза; - выполняют бег на 80 м с преодолением 3–4 препятствия; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 8–12 мин; - начинают бег с различного старта на 100 м; - выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег 100 м с преодолением 5

			приземлением на обе ноги; - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка; - имитируют прыжок на месте; - прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до определённого наименьшего расстояния; - имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см; - запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; - прыгают на одной ноге, со	препятствий; - пробегают эстафету 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м; - бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м. - выполняют медленный бег 10-12 мин. *Прыжки:* - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров); - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»; - прыгают с поворотами

			скакалкой на месте (5-10 сек.); - выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной прыжок (юноши). - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. *Метание:* - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; - выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель; - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча; - имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 120 см. из разных исходных положений; - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из–за головы через плечо с места; - выполняют метание мяча на дальность;	на одной, двух ногах; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте; - выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно; - выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см; - запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног; - выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; - прыгают на одной ноге

			- толкают набивной мяч весом 1-2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом техники метания набивного мяча 1-2 кг руками снизу, метают набивной мяч 1 - 2 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность, коридор - 10 м. - метают набивной мяч 1-2 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений; - выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча всем 3-4 кг.	со скакалкой с продвижением вперёд (10-15 сек); - выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега; - выполняют тройной прыжок (юноши); - осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»; - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. *Метание:* - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; - выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель; - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча;

				- имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных положений; - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из–за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание мяча на дальность; - толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м; - бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат; - толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в

				сектор; - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.; - метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений; - выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг.
Лыжная подготовка	Теоретические сведения.	*Лыжная подготовка* Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.	- Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта	- Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход;

			(лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением; - дифференцируют 1-2 вида лыжного спорта (например, лыжные гонки, биатлон); - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом); - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - получают сведения о лыжных мазях, их применении; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа	- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением, описанием; - дифференцируют виды лыжного спорта; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом); - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и

			формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам); - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.	выбор ответа); - получают сведения о лыжных мазях, их применении; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.
	Практический материал.	*Лыжная подготовка* Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	- Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим	- Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков

			шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом; - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100	лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах до 1,5 км; передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-

			м (по возможности); - выполняют повороты переступанием на месте; - выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км; - преодолевают на лыжах 500 м (девочки), 1 км. (мальчики); - играют в игры на лыжах; - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками; - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики); - осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход; - выполняют поворот махом на месте; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2–3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м	60 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом; - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м; - выполняют повороты переступанием в движении; - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики); - играют в игры на лыжах; - участвуют в эстафетах на лыжах; - совершенствуют технику выполнения двухшахного хода, одновременного одношажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом»; - выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»;

			(девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики. - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.	- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза); - передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики); - соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м); - совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы одновременный двушажный ход; - выполняют повороты махом на месте; - тормозят лыжами и палками; - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков; - имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км

				девочки, до 3 км мальчики; - участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м; - проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши; - выполняют поворот на месте махом назад кнаружи; - выполняют спуски в средней и высокой стойке; - преодолевают бугры и впадины на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; - проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; - проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию 2 км на время.
Спортивные игры	Теоретические сведения.	*Баскетбол* Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила	- Слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.; - слушают инструктаж по технике безопасности в	- Слушают объяснение учителя; - слушают объяснение учителя; - слушают инструктаж по

		игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. *Волейбол* Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. *Настольный теннис* Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. *Шоудаун*	процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока); - смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.; - знакомятся с простейшими правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры; - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют	технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - выполняют учебные тесты по теоретическим

		Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. *Голбол* Санитарно-гигиенические требования к занятиям голболом. Упрощенные правила игры в голбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в голбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий голболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства.	разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).	вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
	Практический материал.	*Баскетбол* Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	*Баскетбол* - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад; - выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на	*Баскетбол* - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад; - выполняют передвижения вправо,

		Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. *Волейбол* Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага,	месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками; - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - ловят и передают мяч; - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом; - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места; - выполняют штрафные броски; - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча; - выполняют повороты на месте; - выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча. - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо; - ловят мяч с последующим ведением и остановкой; - передают мяч с продвижением вперёд; - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебой игры; - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с	влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками; - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - ловят и передают мяч; - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом; - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места; - выполняют штрафные броски; - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча; - выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча; - выполняют повороты на месте; - выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча; - выполняют

		прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. *Настольный теннис* Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх. Шоудаун. Учебные игры. Тактические приемы в играх.	разных позиций и расстояния; - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении; - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой); - выполняют броски мяча в корзину с различных положений; - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). *Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):* - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке; - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на	блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз); - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо; - ловят мяч с последующим ведением и остановкой; - передают мяч с продвижением вперёд; - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебой игры; - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния; - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении; - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой); - выполняют броски мяча в корзину с различных

			три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками; - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. *Волейбол:* - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте; - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки;	положений; - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). *Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):* - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке; - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах

			- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - блокируют мяч; - прыгают вверх с места. *Настольный теннис* - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх.	сверху двумя руками; - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. *Волейбол:* - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте; - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки;

				- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - выполняют блокирование нападающих ударов; - прыгают вверх с места. *Настольный теннис* - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх.

Календарно-тематическое планирование 5б. кл.

№ п\п	Тема	Дата
1	Легкая атлетика.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Спринтерский бег. Контрольные нормативы.	
2	Легкая атлетика. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Спринтерский бег. Метание с места на точность (по звуковому ориентиру).	
3	Легкая атлетика. Самоконтроль. Челночный бег. Метание с места на дальность и точность.	
4	Легкая атлетика. Спортивные метательные снаряды Эстафетный бег. Бросок утяжеленного мяча разными способами.	
5	Легкая атлетика. Пища и питательные вещества. Ходьба и бег на длинные дистанции. Круговая тренировка.	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (разучивание). . Метание малого мяча с места на точность по звуковому ориентиру.	
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. (дальнейшее разучивание). Метание малого мяча с места на дальность и точность.Самонаблюдение и самоконтроль.	
8	Легкая атлетика. Дистанции в беге. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча стоя и сидя, разными способами.	
9	Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание».(дальнейшее разучивание). Бросок утяжеленного мяча сидя двумя руками из-за головы на дальность.	
10	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление). Упражнения с собственным весом.	
11	Легкая атлетика. Техника метания малого утяжеленного мяча с места. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
12	Легкая атлетика. Техника метания малого, утяжеленного мяча с 1-3 шагов разбега на точность. Длительный бег в сочетании с ходьбой.	
13	Легкая атлетика. Техника метания малых мячей, разного веса с 1-3 шагов разбега. Толкание утяжеленного мяча, стоя и сидя на дальность.	
14	Спортивные игры - «шоудаун».Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр.Правила игры.Положение игрока, стойка. Развитие быстроты реакции и слуха.	
15	Спортивные игры - «шоудаун».Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
16	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	

17	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар.Развитие быстроты реакции и слуха.	
18	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха.	
19	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
20	Спортивные игры – баскетбол. История, правила игры. Стойка баскетболиста, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	
21	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
22	Спортивные игры – баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах.	
23	Спортивные игры - голбол. История, правила игры. Стойки игрока и перемещения.	
24	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите.	
25	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите. (дальнейшее разучивание). Атакующий бросок с места.	
26	Спортивные игры- волейбол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.	
27	Спортивные игры- волейбол. Учебная игра с соблюдением всех правил. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя рукамисверху и перевод мяча за голову.	
28	Спортивные игры-волейбол. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.	
29	Гимнастика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики. Строй, шеренга, колонна. Перестроение из одной шеренги в две. Развитие координационных способностей и равновесия.	
30	Гимнастика. Виды гимнастики. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две.(дальнейшее разучивание). Развитие координационных способностей и равновесия.	
31	Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по три по четыре. Развитие гибкости.	
32	Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по три по четыре. (дальнейшее разучивание). Развитие гибкости.	
33	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической скамейке горизонтальной и наклонной разными способами.	
34	Гимнастика. Основные положения и общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	

35	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты.	
36	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами.	
37	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы.	
38	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами.	
39	Гимнастика. Упражнения для формирования осанки, на месте и в движении.	
40	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения в равновесии. Статические и динамические.	
41	Гимнастика. Упражнения с мячом в парах и группах.	
42	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ритмические упражнения. Ходьба в разном темпе под счет, хлопки.	
43	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения на точность и координацию.	
44	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы. (закрепление).	
45	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами. (закрепление).	
46	Гимнастика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
47	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
48	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
49	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха. Развитие быстроты реакции и слуха.	
50	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Передвижение ступающим шагом (с поддержкой и без).	

52	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Передвижение скользящим шагом.	
53	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
54	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 60-70м. (4-5 раз за урок).	
55	Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок.	
56	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом».	
57	Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок.	
58	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	
59	Лыжная подготовка. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
60	Спортивные игры – баскетбол. Стойка баскетболиста, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	
61	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой.	
62	Спортивные игры – баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах.	
63	Спортивные игры – баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
64	Спортивные игры – настольный теннис. История тенниса, правила соревнований. Приём и передача.	
65	Спортивные игры – настольный теннис. Одиночная игра.	
66	Спортивные игры – настольный теннис. Парная игра	
67	Спортивные игры – настольный теннис. Тактические приемы	
68	Спортивные игры – настольный теннис. Атакующий удар, подкрутки.	
69	Спортивные игры – голбол. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижени на игровой позиции.	
70	Спортивные игры – голбол. Командные действия в защите.	
71	Спортивные игры – голбол. Атакующий бросок с места, с 1-3 шагов.	

72	Спортивные игры – голбол Быстрая атака, бросок с места.	
73	Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы.	
74	Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы. (дальнейшее разучивание). Остановка катящегося мяча подошвой.	
75	Спортивные игры - футбол. Остановка катящегося мяча подошвой. (дальнейшее разучивание). Игра в «мини-футбол».	
76	Спортивные игры - футбол. Ведение мяча по прямой. Эстафета с ведением. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
77	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
78	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха.	
79	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
80	Спортивные игры – баскетбол. Стойка баскетболиста, «тройная угроза».	
81	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой с пассивной защитой.	
82	Спортивные игры – баскетбол. Передачи на месте разными способами.	
83	Спортивные игры – баскетбол. Передачи в движении, быстрый прорыв.	
84	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите.	
85	Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с места.	
86	Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с 1-3 шагов разбега. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
87	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Передвижение игрока по площадке.	
88	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Подача и прием мяча.	
89	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	
90	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Учебная игра с соблюдением всех правил. Передача мяча через сетку двумя рукамисверху и перевод мяча за голову.	
91	Легкая атлетика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	

	Стартовые команды. Низкий старт. Круговая тренировка.	
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (стартовые колодки). Развитие гибкости и подвижности суставов.	
93	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Спортивная ходьба. .	
94	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Ходьба с изменением частоты шагов и темпа.	
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Упражнения с собственным весом.	
96	Легкая атлетика. Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность.	
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча из-за головы на точность сидя и стоя.	
98	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча стоя, грудью в направлении метания двумя руками из-за головы на дальность. (дальнейшее разучивание.	
99	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление). Бросок утяжеленного мяча сидя, грудью в направлении метания, двумя руками от груди и одной рукой от плеча на точность.	
100	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
101	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега на точность. Длительный бег в сочетании с ходьбой.	
102	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега на дальность отскока от стены. . Контрольные нормативы.	

Календарно-тематическое планирование 6б. кл.

№ п\п	**Тема**	**Дата**
1	Легкая атлетика.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Спринтерский бег 30 м. Контрольные нормативы.	
2	Легкая атлетика. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Бег с изменением скорости. Метание с места на точность (по звуковому ориентиру).	
3	Легкая атлетика. Самоконтроль. Челночный бег. Метание с места на дальность и точность.	
4	Легкая атлетика. Спортивные метательные снаряды Эстафетный бег. Бросок утяжеленного мяча разными способами.	
5	Легкая атлетика Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Ходьба и бег на длинные дистанции. Круговая тренировка.	

6	Легкая атлетика. Значение физических упражнений в жизни человека. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с места на точность по звуковому ориентиру.	
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. (дальнейшее разучивание). Метание малого мяча с места на дальность и точность.	
8	Легкая атлетика. Дистанции в беге. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча стоя и сидя, разными способами.	
9	Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание».(дальнейшее разучивание). Бросок утяжеленного мяча сидя двумя руками из-за головы на дальность.	
10	Легкая атлетика. Помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление). Упражнения с собственным весом.	
11	Легкая атлетика. Техника метания малого утяжеленного мяча с места. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
12	Легкая атлетика. Техника метания малого, утяжеленного мяча с 1-3 шагов разбега на точность. Длительный бег в сочетании с ходьбой.	
13	Легкая атлетика. Техника метания малых мячей, разного веса с 1-3 шагов разбега. Толкание утяжеленного мяча, стоя и сидя на дальность.	
14	Спортивные игры - «шоудаун».Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Правила игры.Положение игрока, стойка.	
15	Спортивные игры - «шоудаун».Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
16	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
17	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар.Развитие быстроты реакции и слуха.	
18	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха.	
19	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
20	Спортивные игры – баскетбол. История, правила игры. Стойка баскетболиста, передвижения.	
21	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
22	Спортивные игры – баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах.	
23	Спортивные игры - голбол. История, правила игры. Стойки игрока и перемещения.	

24	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите.	
25	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите. (дальнейшее разучивание). Атакующий бросок с места.	
26	Спортивные игры- волейбол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.	
27	Спортивные игры- волейбол. Учебная игра с соблюдением всех правил. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя рукамисверху и перевод мяча за голову.	
28	Спортивные игры-волейбол. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.	
29	Гимнастика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики. Строй, шеренга, колонна. Перестроение из одной шеренги в две. Развитие координационных способностей и равновесия.	
30	Гимнастика. Виды гимнастики. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две.(дальнейшее разучивание). Развитие координационных способностей и равновесия.	
31	Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по три по четыре. Развитие гибкости.	
32	Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по три по четыре. (дальнейшее разучивание). Развитие гибкости.	
33	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической скамейке горизонтальной и наклонной разными способами.	
34	Гимнастика. Основные положения и общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	
35	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты.	
36	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами.	
37	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы.	
38	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами.	
39	Гимнастика. Упражнения для формирования осанки, на месте и в движении.	
40	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения в равновесии. Статические и динамические.	
41	Гимнастика. Упражнения с мячом в парах и группах.	

42	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ритмические упражнения. Ходьба в разном темпе под счет, хлопки.	
43	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения на точность и координацию.	
44	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы. (закрепление).	
45	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами. (закрепление).	
46	Гимнастика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
47	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
48	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
49	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха. Развитие быстроты реакции и слуха.	
50	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Передвижение ступающим шагом (с поддержкой и без).	
52	Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Передвижение ступающим шагом (с поддержкой и без).	
53	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Передвижение скользящим шагом.	
54	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
55	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 60-70м. (4-5 раз за урок).	
56	Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок.	
57	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом».	

58	Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок.	
59	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	
60	Спортивные игры – баскетбол. Стойка баскетболиста, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	
61	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой.	
62	Спортивные игры – баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах.	
63	Спортивные игры – баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
64	Спортивные игры – настольный теннис. История тенниса, правила соревнований. Приём и передача.	
65	Спортивные игры – настольный теннис. Одиночная игра.	
66	Спортивные игры – настольный теннис. Парная игра	
67	Спортивные игры – настольный теннис. Тактические приемы	
68	Спортивные игры – настольный теннис. Атакующий удар, подкрутки.	
69	Спортивные игры – голбол. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижени на игровой позиции.	
70	Спортивные игры – голбол. Командные действия в защите.	
71	Спортивные игры – голбол. Атакующий бросок с места, с 1-3 шагов.	
72	Спортивные игры – голбол Быстрая атака, бросок с места.	
73	Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы.	
74	Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы. (дальнейшее разучивание). Остановка катящегося мяча подошвой.	
75	Спортивные игры - футбол. Остановка катящегося мяча подошвой. (дальнейшее разучивание). Игра в «мини-футбол».	
76	Спортивные игры - футбол. Ведение мяча по прямой. Эстафета с ведением. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
77	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	

78	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха. Развитие быстроты реакции и слуха.	
79	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
80	Спортивные игры – баскетбол. Стойка баскетболиста, «тройная угроза».	
81	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой с пассивной защитой.	
82	Спортивные игры – баскетбол. Передачи на месте разными способами.	
83	Спортивные игры – баскетбол. Передачи в движении, быстрый прорыв.	
84	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите.	
85	Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с места.	
86	Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с 1-3 шагов разбега. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
87	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Передвижение игрока по площадке.	
88	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Подача и прием мяча.	
89	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	
90	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Учебная игра с соблюдением всех правил. Передача мяча через сетку двумя рукамисверху и перевод мяча за голову.	
91	Легкая атлетика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Стартовые команды. Низкий старт. Круговая тренировка.	
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (стартовые колодки). Развитие гибкости и подвижности суставов.	
93	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Спортивная ходьба.	
94	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Ходьба с изменением частоты шагов и темпа.	
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Упражнения с собственным весом.	
96	Легкая атлетика. Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность.	
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча из-за головы на точность сидя и стоя.	

98	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча стоя, грудью в направлении метания двумя руками из-за головы на дальность. (дальнейшее разучивание).	
99	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление). Бросок утяжеленного мяча сидя, грудью в направлении метания, двумя руками от груди и одной рукой от плеча на точность.	
100	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
101	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега на точность. Длительный бег в сочетании с ходьбой.	
102	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега на дальность отскока от стены. . Контрольные нормативы.	

Календарно-тематическое планирование 7б. кл.

№ п\п	Тема	Дата
1	Легкая атлетика.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Спринтерский бег 30,60 м. Контрольные нормативы.	
2	Легкая атлетика. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Бег с изменением скорости. Метание с места, с разбега на точность (по звуковому ориентиру).	
3	Легкая атлетика. Самоконтроль. Челночный бег. Метание с места на дальность и точность.	
4	Легкая атлетика. Значение физической культуры в жизни человека. Эстафетный бег. Бросок утяжеленного мяча разными способами.	
5	Легкая атлетика Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Ходьба и бег на длинные дистанции-1 км. Круговая тренировка.	
6	Легкая атлетика. Значение физических упражнений в жизни человека. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с места на точность по звуковому ориентиру.	
7	Легкая атлетика. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.Прыжок в длину с разбега. (дальнейшее разучивание). Метание малого мяча с места на дальность и точность.	
8	Легкая атлетика. Дистанции в беге. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча стоя и сидя, разными способами.	
9	Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание».(дальнейшее разучивание). Бросок утяжеленного мяча сидя двумя руками из-за головы на дальность.	
10	Легкая атлетика. Помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление). Упражнения с собственным весом.	

11	Легкая атлетика. Техника метания малого утяжеленного мяча с места. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
12	Легкая атлетика. Техника метания малого, утяжеленного мяча с 3-6 шагов разбега на точность. Длительный бег в сочетании с ходьбой.	
13	Легкая атлетика. Техника метания малых мячей, разного веса с 3-6 шагов разбега. Толкание утяжеленного мяча, стоя и сидя на дальность.	
14	Спортивные игры - «шоудаун».Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Правила игры.Положение игрока, стойка.	
15	Спортивные игры - «шоудаун».Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
16	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
17	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар.Развитие быстроты реакции и слуха.	
18	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха.	
19	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
20	Спортивные игры – баскетбол. История, правила игры. Стойка баскетболиста, передвижения.	
21	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
22	Спортивные игры – баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах.	
23	Спортивные игры - голбол. История, правила игры. Стойки игрока и перемещения.	
24	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите.	
25	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите. (дальнейшее разучивание). Атакующий бросок с места.	
26	Спортивные игры- волейбол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.	
27	Спортивные игры- волейбол. Учебная игра с соблюдением всех правил. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя рукамисверху и перевод мяча за голову.	
28	Спортивные игры-волейбол. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.	
29	Гимнастика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики.Строй, шеренга, колонна. Перестроение из одной шеренги в две. Развитие координационных способностей и равновесия.	

30	Гимнастика. Виды гимнастики. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две.(дальнейшее разучивание). Развитие координационных способностей и равновесия.	
31	Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по три по четыре. Развитие гибкости.	
32	Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два по три по четыре. (дальнейшее разучивание). Развитие гибкости.	
33	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической скамейке горизонтальной и наклонной разными способами.	
34	Гимнастика. Основные положения и общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	
35	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты.	
36	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами.	
37	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы.	
38	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами.	
39	Гимнастика. Упражнения для формирования осанки, на месте и в движении.	
40	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения в равновесии. Статические и динамические.	
41	Гимнастика. Упражнения с мячом в парах и группах.	
42	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ритмические упражнения. Ходьба в разном темпе под счет, хлопки.	
43	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения на точность и координацию.	
44	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры, висы, седы. (закрепление).	
45	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками, мячами и обручами. (закрепление).	
46	Гимнастика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	

47	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
48	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
49	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха. Развитие быстроты реакции и слуха.	
50	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Передвижение ступающим шагом (с поддержкой и без).	
52	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Передвижение скользящим шагом.	
53	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
54	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 60-70м. (4-5 раз за урок).	
55	Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок.	
56	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом».	
57	Лыжная подготовка. Поворот переступанием. Прохождение попеременным двухшажным ходом в слабом темпе от 1 до 3 км за урок.	
58	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	
59	Лыжная подготовка. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
60	Спортивные игры – баскетбол. Стойка баскетболиста, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	
61	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой.	
62	Спортивные игры – баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах.	
63	Спортивные игры – баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	
64	Спортивные игры – настольный теннис. История тенниса, правила соревнований. Приём и передача.	
65	Спортивные игры – настольный теннис. Одиночная игра.	
66	Спортивные игры – настольный теннис. Парная игра	

67	Спортивные игры – настольный теннис. Тактические приемы	
68	Спортивные игры – настольный теннис. Атакующий удар, подкрутки.	
69	Спортивные игры – голбол. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Передвижени на игровой позиции.	
70	Спортивные игры – голбол. Командные действия в защите.	
71	Спортивные игры – голбол. Атакующий бросок с места, с 1-3 шагов.	
72	Спортивные игры – голбол Быстрая атака, бросок с места.	
73	Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы.	
74	Спортивные игры - футбол. Передвижения, удар внутренней стороной стопы. (дальнейшее разучивание). Остановка катящегося мяча подошвой.	
75	Спортивные игры - футбол. Остановка катящегося мяча подошвой. (дальнейшее разучивание). Игра в «мини-футбол».	
76	Спортивные игры - футбол. Ведение мяча по прямой. Эстафета с ведением. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
77	Спортивные игры - «шоудаун». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
78	Спортивные игры - «шоудаун». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Развитие быстроты реакции и слуха. Развитие быстроты реакции и слуха.	
79	Спортивные игры - «шоудаун». Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
80	Спортивные игры – баскетбол. Стойка баскетболиста, «тройная угроза».	
81	Спортивные игры – баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой и змейкой с пассивной защитой.	
82	Спортивные игры – баскетбол. Передачи на месте разными способами.	
83	Спортивные игры – баскетбол. Передачи в движении, быстрый прорыв.	
84	Спортивные игры - голбол. Ловля мяча, действия в защите.	
85	Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с места.	
86	Спортивные игры - голбол. Атакующий бросок с 1-3 шагов разбега. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	

87	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Передвижение игрока по площадке.	
88	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Подача и прием мяча.	
89	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	
90	Спортивные игры- волейбол с элементами пионербола. Учебная игра с соблюдением всех правил. Передача мяча через сетку двумя рукамисверху и перевод мяча за голову.	
91	Легкая атлетика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Стартовые команды. Низкий старт. Круговая тренировка.	
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (стартовые колодки). Развитие гибкости и подвижности суставов.	
93	Легкая атлетика.Эстафетный бег.	
94	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции 1 км. Ходьба с изменением частоты шагов и темпа.	
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Упражнения с собственным весом.	
96	Легкая атлетика. Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность.	
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча из-за головы на точность сидя и стоя.	
98	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча стоя, грудью в направлении метания двумя руками из-за головы на дальность. (дальнейшее разучивание.	
99	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление). Бросок утяжеленного мяча сидя, грудью в направлении метания, двумя руками от груди и одной рукой от плеча на точность.	
100	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
101	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега на точность. Длительный бег в сочетании с ходьбой.	
102	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с 1-3 шагов разбега на дальность отскока от стены. . Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела. Контрольные нормативы.	

Календарно-тематическое планирование 8б. кл.

№ п\п	Тема	Дата
1	Легкая атлетика.Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Контрольные нормативы.	

2	Легкая атлетика. Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Измерение ЧСС. Спринтерский бег. Стартовые команды. Высокий старт 30-40 м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на точность по звуковому сигналу и дальность, с места, с шага. Круговая тренировка.	
3	Легкая атлетика. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Спринтерский бег. Бег с ускорениями от 40-60 м. Низкий старт. Метание малого мяча на точность с места правой и левой рукой.. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
4	Легкая атлетика. Релаксация (общие представления).Скоростной бег до 60м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Упражнения с собственным весом.	
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность.	
6	Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча из-за головы на точность сидя и стоя.	
7	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
8	Легкая атлетика. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта Метание малого мяча с места разными способами. Прыжки боком в глубину до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат).	
9	Легкая атлетика. Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см. (запрыгивание).	
10	Спортивные игры – шоудаун.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках подвижных игр.Игра «Снайпер».Развитие быстроты реакции и слуха.	
11	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха. Игра «Три борта».	
12	Спортивные игры – шоудаун. Игра «Снайпер». Правила игры.Развитие быстроты реакции и слуха.	
13	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.Развитие быстроты реакции и слуха.	
14	Спортивные игры – настольный теннис. История тенниса, правила соревнований. Приём и передача.	
15	Спортивные игры – настольный теннис. Одиночная игра.	
16	Спортивные игры – голбол. История голбола, правила игры. «Кегельбан голбольным мячом». Развитие гибкости и подвижности суставов.	
17	Спортивные игры – голбол. Ориентировка (с зрительным и без зрительного контроля) на игровой позиции. Игра: «Лови не пропусти».«Точный пас».	
18	Спортивные игры – голбол. Стойки голболиста, положение в защите. Игра «Пенальти». «Лови не пропусти».	

19	Спортивные игры – голбол. Стойки голболиста, положение в защите. Техника ловли мяча. «Лови не пропусти». «Снайпер». Развитие гибкости и подвижности суставов.	
20	Гимнастика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики.Гимнастические снаряды. Организующие команды и приёмы – Расчет: Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты «налево», «направо», «кругом» ориентируясь на голос учителя. Стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без).	
21	Гимнастика. Строевая подготовка: повороты на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на носках на скамейке продольно и поперек и ходьба вперед, руки в стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения).	
22	Гимнастика. Строевая подготовка: Строевой шаг. Размыкание в шеренге и колонне. Равновесие: Стойка, стопы на одной линии, «цапля» со страховкой учителя и без страховки.	
23	Гимнастика. Строевая подготовка: Расчет на первый – второй. Перестроение из одной шеренги в две. Перемена местами с соседом слева и справа Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Акробатика: Положение «упор присев».	
24	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической скамейке горизонтальной и наклонной разными способами. Акробатика: Положение «упор присев» после шагов. Перекаты из положения упор присев.	
25	Гимнастика. Основные положения и ОРУ без предметов на месте. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
26	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты (высота 50—60 см).	
27	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Подлезание под препятствия высотой не ниже 30 см произвольным способом.).	
28	Гимнастика. Акробатические упражнения: Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты в группировке лежа (с разным положением рук и ног).	
29	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: Перекаты в группировке лежа с мячом (мяч в руках, ногах).	
30	Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Упражнения для формирования осанки. На месте и в движении. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом).	
31	Гимнастика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
32	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
33	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
34	Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Ступающего шага без палок (с	

	поддержкой и без). Поворот на месте без палок.	
35	Лыжная подготовка. Обучение навыкам самообслуживания. Ступающего шага с палками (на звуковой ориентир). Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера(звуковой сигнал). Поворот на месте с палками.	
36	Лыжная подготовка. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Поворот на месте без палок.	
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок (дальнейшее разучивание). Поворот на месте без палок.	
38	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками (дальнейшее разучивание). Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте с палками.	
39	Лыжная подготовка. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	
40	Лыжная подготовка. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы (дальнейшие разучивание).	
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Одновременный бесшажный ход.	
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (Дальнейшее разучивание). Одновременный бесшажный ход (дальнейшие разучивание.	
43	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	
44	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (дальнейшее разучивание). Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне.	
45	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). Поворот на месте без палок.	
46	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). (Дальнейшее разучивание). Поворот на месте с палками.	
47	Лыжная подготовка. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
48	Спортивные игры – голбол. Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве. Игра «Кегельбан».	
49	Спортивные игры – голбол. Техника ловли мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	

50	Спортивные игры – футбол. Техника передач и приема мяча. Игра «Лови не пропусти». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
51	Спортивные игры – футбол. Техника передач и приема мяча (дальнейшее разучивание). Игра «Точно в цель». Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	
52	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции.	
53	Спортивные игры – шоудаун .Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
54	Спортивные игры – шоудаун . Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	
55	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции.	
56	Спортивные игры – шоудаун .Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
57	Спортивные игры – шоудаун . Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	
58	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции.	
59	Спортивные игры – шоудаун .Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
60	Спортивные игры – шоудаун . Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	
61	Легкая атлетика.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках по легкой атлетике.Стартовые команды. Бег 30,60 м. Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала.	
62	Легкая атлетика. Броски утяжеленного мяча разными способами. (в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов.	
63	Легкая атлетика.Равномерный, медленный бег и ходьба. Прыжки стоя у гимнастической стенки, в глубину с высоты не более 25 см., на мягкое препятствие высотой 25-30 см. (запрыгивание). Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
64	Легкая атлетика.Равномерный, медленный бег в сочетании с ходьбой в координации с ведущим. Прыжок в высоту способом «перешагивание». (дальнейшее разучивание).	
65	Легкая атлетика.Бег с заданиями по звуковому сигналу. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
66	Легкая атлетика.Бег с ускорениями от 40-60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (дальнейшее разучивание).Развитие гибкости и подвижности суставов.	
67	Легкая атлетика.ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места разными способами. Броски двумя руками большого мяча	

	разными способами на дальность.	
68	Легкая атлетика.Контрольные нормативы.	

Календарно-тематическое планирование 9б. кл.

№ п\п	Тема	Дата
1	Легкая атлетика.Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Контрольные нормативы.	
2	Легкая атлетика. Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Измерение ЧСС. Спринтерский бег. Стартовые команды. Высокий старт 30-40 м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на точность по звуковому сигналу и дальность, с места, с шага. Круговая тренировка.	
3	Легкая атлетика. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Спринтерский бег. Бег с ускорениями от 40-60 м. Низкий старт. Метание малого мяча на точность с места правой и левой рукой.. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
4	Легкая атлетика. Релаксация (общие представления).Скоростной бег до 60м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Упражнения с собственным весом.	
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости и подвижности суставов. Метание малого мяча с места на дальность.	
6	Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок утяжеленного мяча из-за головы на точность сидя и стоя.	

7	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
8	Легкая атлетика. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта Метание малого мяча с места разными способами. Прыжки боком в глубину до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат).	
9	Легкая атлетика. Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см. (запрыгивание).	
10	Спортивные игры – шоудаун.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках подвижных игр.Игра «Снайпер».Развитие быстроты реакции и слуха.	
11	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха. Игра «Три борта».	
12	Спортивные игры – шоудаун. Игра «Снайпер». Правила игры.Развитие быстроты реакции и слуха.	
13	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.Развитие быстроты реакции и слуха.	
14	Спортивные игры – настольный теннис. История тенниса, правила соревнований. Приём и передача.	
15	Спортивные игры – настольный теннис. Одиночная игра.	
16	Спортивные игры – голбол. История голбола, правила игры. «Кегельбан голбольным мячом». Развитие гибкости и подвижности суставов.	
17	Спортивные игры – голбол. Ориентировка (с зрительным и без зрительного контроля) на игровой позиции. Игра: «Лови не пропусти».«Точный пас».	
18	Спортивные игры – голбол. Стойки голболиста, положение в защите. Игра «Пенальти». «Лови не пропусти».	
19	Спортивные игры – голбол. Стойки голболиста, положение в защите. Техника ловли мяча. «Лови не пропусти». «Снайпер». Развитие гибкости и подвижности суставов.	
20	Гимнастика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики.Гимнастические снаряды. Организующие команды и приёмы – Расчет: Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты «налево», «направо», «кругом» ориентируясь на голос учителя. Стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без).	
21	Гимнастика. Строевая подготовка: повороты на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на носках на скамейке продольно и поперек и ходьба вперед, руки в стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения).	
22	Гимнастика. Строевая подготовка: Строевой шаг. Размыкание в шеренге и колонне. Равновесие: Стойка, стопы на одной линии, «цапля» со страховкой учителя и без страховки.	
23	Гимнастика. Строевая подготовка: Расчет на первый – второй. Перестроение из одной шеренги в две. Перемена местами с соседом слева и справа Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами.	

	Акробатика: Положение «упор присев».	
24	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической скамейке горизонтальной и наклонной разными способами. Акробатика: Положение «упор присев» после шагов. Перекаты из положения упор присев.	
25	Гимнастика. Основные положения и ОРУ без предметов на месте. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
26	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты (высота 50—60 см).	
27	Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Подлезание под препятствия высотой не ниже 30 см произвольным способом.).	
28	Гимнастика. Акробатические упражнения: Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты в группировке лежа (с разным положением рук и ног).	
29	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: Перекаты в группировке лежа с мячом (мяч в руках, ногах).	
30	Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Упражнения для формирования осанки. На месте и в движении. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом).	
31	Гимнастика. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела. Развитие гибкости и подвижности суставов.	
32	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.	
33	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.	
34	Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Ступающего шага без палок (с поддержкой и без). Поворот на месте без палок.	
35	Лыжная подготовка. Обучение навыкам самообслуживания. Ступающего шага с палками (на звуковой ориентир). Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера(звуковой сигнал). Поворот на месте с палками.	
36	Лыжная подготовка. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Поворот на месте без палок.	
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок (дальнейшее разучивание). Поворот на месте без палок.	
38	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками (дальнейшее разучивание). Одновременный двухшажный ход. Поворот на месте с палками.	

39	Лыжная подготовка. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	
40	Лыжная подготовка. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы (дальнейшие разучивание).	
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Одновременный бесшажный ход.	
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (Дальнейшее разучивание). Одновременный бесшажный ход (дальнейшие разучивание.	
43	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Элементытехники лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	
44	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (дальнейшее разучивание). Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне.	
45	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). Поворот на месте без палок.	
46	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). (Дальнейшее разучивание). Поворот на месте с палками.	
47	Лыжная подготовка. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.	
48	Спортивные игры – голбол. Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве. Игра «Кегельбан».	
49	Спортивные игры – голбол. Техника ловли мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	
50	Спортивные игры – футбол. Техника передач и приема мяча. Игра «Лови не пропусти». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
51	Спортивные игры – футбол. Техника передач и приема мяча (дальнейшее разучивание). Игра «Точно в цель». Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	
52	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции.	
53	Спортивные игры – шоудаун .Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
54	Спортивные игры – шоудаун . Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	

55	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции.	
56	Спортивные игры – шоудаун .Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
57	Спортивные игры – шоудаун . Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	
58	Спортивные игры – шоудаун . Подача мяча. Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции.	
59	Спортивные игры – шоудаун .Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.	
60	Спортивные игры – шоудаун . Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.	
61	Легкая атлетика.Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках по легкой атлетике.Стартовые команды. Бег 30,60 м. Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала.	
62	Легкая атлетика. Броски утяжеленного мяча разными способами. (в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов.	
63	Легкая атлетика.Равномерный, медленный бег и ходьба. Прыжки стоя у гимнастической стенки, в глубину с высоты не более 25 см., на мягкое препятствие высотой 25-30 см. (запрыгивание). Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
64	Легкая атлетика.Равномерный, медленный бег в сочетании с ходьбой в координации с ведущим. Прыжок в высоту способом «перешагивание». (дальнейшее разучивание).	
65	Легкая атлетика.Бег с заданиями по звуковому сигналу. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
66	Легкая атлетика.Бег с ускорениями от 40-60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (дальнейшее разучивание).Развитие гибкости и подвижности суставов.	
67	Легкая атлетика.ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места разными способами. Броски двумя руками большого мяча разными способами на дальность.	
68	Легкая атлетика.Контрольные нормативы.	

Материально-техническое обеспечение программы
по адаптивной физической культуре включает:

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Теннисные мягкие мячи для метания;
4. Скакалки;
5. Мешочки с песком;
6. Кегли, кубики пластмассовые;
7. Сенсорная тропа;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;

21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.
б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:
1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5.Тренажёры:
- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;
4. Технические средства обучения:
1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала
4. Видеоролики по видам спорта;
5. Презентации (для изучения программного материала);
6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.