Приложение к АООП

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Липовская основная общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации Л.С.Константинова» Ибресинского района Чувашской Республики

Рассмотрено:

Протокол МС школы
№ 1 от 27.08.2021 г.

Утверждено:

Приказом по школе № 71 п.1 от
30.08.2021 г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с ОВЗ 5-9 классов.

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации – 5 лет

.

Составитель:

учитель физической культуры Скворцов Ф.К.

п. Липовка

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа специальных (коррекционных) классов VII вида разработана на основе

1.Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре (базовый уровень), утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 №1089«Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

2.Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

3. Методические рекомендации по разработке рабочих программ для специальных коррекционных классов VII вида под редакцией С.Г. Шевченко.

4.«Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2012г.

Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуре в образовательной организации обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Целью физического воспитания для детей с ОВЗ в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, **направленных на**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроениедвигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений,ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;

2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

3.Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

III. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;

2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий,согласованной работы в коллективе;

3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;

4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.

2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.

3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.

4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки (стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские,малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы)

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Место предмета в учебном плане. Согласно учебному плану МБОУ «Липовская ООШ» на изучение физической культуры в 5 – 9 классах отводится по 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе)

Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих основную общую школу.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,
- укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения,технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уметь:

Легкая атлетика: описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; демонстрировать беговые, прыжковые, метательные навыки; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств.

Гимнастика: различать предназначение каждого из видов гимнастики, четко выполнять строевые приемы, описывать технику Общеразвивающие упражнений, составлять гимнастические комбинации, акробатические комбинации.

Спортивные игры: применять на практике основные приемы игры, уметь применять тактики игры,описывать технику игровых приемов, соблюдать правила игры, использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.

Лыжная подготовка: соблюдать правила при занятиях лыжной подготовки, моделировать технику освоенных лыжных ходов, применять лыжные ходы и развороты, использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

Двигательные умения, навыки и способности:В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на

одном колене (девочки). В подвижных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1- 4, 5 - 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

(сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	**6**	**7**	**8**	**9**
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры: волейбол баскетбол	 10 24	 10 24	 10 24	 10 24	 10 24
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
1.3	Легкая атлетика	27	27	27	27	24
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
2	Итого:	**102**	**102**	**102**	**102**	**99**

Содержание адаптированной программы для детей с ОВЗ

1. «Знания о физической культуре»

<u>История физической культуры.</u>

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

<u>Физическая культура (основные понятия)</u>

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

<u>Физическая культура человека.</u>

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культуройфизической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись);зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

<u>Легкая атлетика.</u>

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт; низкий старт
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

<u>Спортивные игры.</u>

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя и верхняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

<u>Лыжные гонки.</u>

Передвижение на лыжах:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход;
- передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой);
- перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение:

- поворот переступанием, подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

<u>Прикладно-ориентированная подготовка.</u>

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижения: ходьба, бег по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полосы препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

- Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки.

Развитие выносливости.

- Кроссовый бег и бег по пересечённой местности.
- Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности.
- Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
- Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.
- Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.
- Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах(перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки.
- Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и сразличной амплитудой движений, из разных исходных положений).
- Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.
- Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку сперенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).
- Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений.

- Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую).

- Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).
- Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- Челночный бег.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево;приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха
- Развитие координации движений
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы.

- Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.
- Ходьба и прыжки в глубоком приседе.
- Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд. по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.
- Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).
- Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.
- Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими много скоками.
- Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полѐта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, вполуприседе.

Развитие координации движений.

- Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
- Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).
- Бег «с тенью» (повторение движений партнёра).
- Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.
- Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).
- Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный инструктаж по правилам безопасности при занятиях физкультурой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2 3	ОРУ. Медленный бег 10 мин. Бег с преодолением, препятствий (30-40см).	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Медленный бег 10 мин. Бег с преодолением, препятствий (30-40см). Подвижные игры («Весёлые старты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Эстафеты.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Эстафеты. Проведение эстафет, внутри класса. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Отработка упражнений на исправление осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка упражнений на исправление осанки на месте и движении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

7	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий высотой 40см. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	ОРУ. Бег с ускорением.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Лёгкий бег до 10 мин. Повторный бег и бег с ускорением на отрезок 60м. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	ОРУ. Отработка эстафетного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10 мин. Отработка эстафетного бега. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Запомни порядок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Лёгкий бег до 10 мин. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10 мин. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лёгкий бег до 10 мин. Челночный бег (4х30м). Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Кросс.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки Кросс 300м (Д) 500м (М). Отработка высокого старта. Синхронная работа рук и ног.
			Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Отработка ведения мяча. Ознакомление с правилами игры в Баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка ведения мяча. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

15	ОРУ. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16 17	ОРУ. Отработка передачи мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Игра: «Борьба за мяч». Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в баскетбольное кольцо на точность. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в Баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Бег с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег в равномерном темпе 5 мин. Бег на 60м с низкого старта. Подвижные игры («Метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Правилаигрыв пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Отработка передачи мяча партнеру сверху двумя руками. Подача меча. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Бег с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение низкого старта. Бег на 60м с низкого старта. Синхронная работа рук и ног.
			Подвижныеигры («Догонялки»). Упражнениена расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Проведение спортивной эстафеты с передачей палочки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23 24	ОРУ. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в баскетбольное кольцо на точность. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

25 26	ОРУ. Ходьба наравновесия.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка равновесия на одной ноге. Отработка равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27 28	ОРУ. Прыжки в длину. Броски набивного мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3кг. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Ходьба с изменением направлений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направлений, с крестным шагом, движением рук на координацию. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнениена расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Показ и отработка спортивной ходьбы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка спортивной ходьбы. Ходьба с ускорением. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Упражнения на осанку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на осанку. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на
			расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Упражнения со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Прыг да скок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Построение в одну и две шеренги. Перестроение в движение. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

34 35 36 37 38	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения.	5	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по прямой диагонали и по кругу, с изменением направления движения. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39 40	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на гимнастической стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41 42	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43 44 45 46 47	ОРУ. Ходьба с поворотом на право, налево.	5	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнениена расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48 49	ОРУ. Смешанные висы.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической лестнице,
			передвижение в висе. Смешанные висы. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50	ОРУ. Ходьба с изменением направлений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51 52	ОРУ. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Игра в Пионербол. Упражнениена расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

53 54	ОРУ. Спортивная ходьба.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с преодолением препятствий. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнениена расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55 56 57 58 59	ОРУ. Опорный прыжок через козла.	5	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через козла, соскок с поворотом к учителю. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Самый меткий»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60 61	ОРУ. Коррекционные упражнения: выполнение строевых команд.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения: выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Отставить», «Вольно». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62 63	ОРУ. Ходьба на равновесия.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка равновесия на одной ноге. Отработка равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64 65 66 67 68 69	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	6	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие на левой и правой ноге. Ходьба по гимнастическому бревну. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70	ОРУ. Коррекционные игры: «Словесная карусель», «Что изменилось в строю».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Техника безопасности при выполнении. Коррекционные игры: «Словесная карусель», «Что изменилось в строю». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
71	ОРУ. Коррекционные игры: «Метатели», «Все по местам».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «метатели», «все по местам». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнениена расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

72 73	ОРУ. Коррекционные игры: «Все по местам», «Запомни номер».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «Все по местам», «Запомни номер». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
75 76 77	ОРУ. Челночный бег.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 3 минуты. Бег с ускорением 9 метров 5 раз. Челночный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78	ОРУ. Пионербол. Приём мяча и передача партнеру.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Приём мяча и передача партнеру. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания
79 80	ОРУ. Отработка прыжков в длину.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка прыжков в длину с места и с расстояния 3 метра, способом согнув ноги. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег 5 минут. Бег на скорость 60 метров (2 раза). Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82 83 84	ОРУ. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

85 86	ОРУ. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкая атлетика. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с места. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87 88	ОРУ. Метание теннисного мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность и в горизонтальную цель. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89 90 91	ОРУ. Эстафетный бег.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
92	ОРУ. Отработка низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Бег на 30 метров.
			Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
93 94	ОРУ. Метание теннисного мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: На дальность, на меткость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
95	ОРУ. Баскетбол. Правила и тактики игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила игры в баскетбол. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
96 97 98 99	ОРУ. Бег с передачей эстафетной палочки.	4	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

100 101 102	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	**102**	

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11- 16 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	**Средний**	**Высокий**	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Скоростные	**Бег 30 м**	**11**	6,4 выше	6,1-5,5	5,0 ниже	6,7 выше	6,3-5,8	5,3 ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	**Челночный бег 3х10**	**11**	10,0 выше	9,4-8,8	8,5 ниже	10,2 выше	9,7-9,3	8,9 ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	**Прыжок в длину с места**	**11**	141 ниже	154-173	186 выше	123 ниже	138-159	174 выше
		12	146	158-178	191	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	**6-минутный бег**	**11**	900 менее	1000-1100	1300 выше	700 ниже	850-1000	1100 выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	**Наклон вперед, из положения сидя**	**11**	-5 ниже	1-8	10 выше	-2 ниже	4-10	15 выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	**Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)**	**11**	0	2-5	6 выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	**Основная литература для учителя**	
1.1	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования	**Д**
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	**Д**
1.3	Методические рекомендации по разработке рабочих программ для специальных коррекционных классов VII вида под редакцией С.Г. Шевченко.	
1.4	Лях В.И., Физическая культура 5-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений . Москва «Просвещение» 2008 .	**Ф**
1.5	Лях В.И., А.А.Зданевич Физическая культура8-9 классы Учебник для общеобразовательных учреждений . Москва «Просвещение» 2011.	**Д**
2	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	**Ф**
2.2	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	**Д**
2.3	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г	**Д**
2.4	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	**Д**
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	

3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	**Д**
4	**Технические средства обучения**	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1	Козел гимнастический	П
5.2	Канат для лазанья	П
5.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	П
5.4	Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, 3кг;баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.5	Палка гимнастическая	К
5.6	Скакалка детская	К
5.7	Мат гимнастический	П
5.8	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.9	Кегли	К
5.10	Обруч пластиковый детский	Д
5.11	Планка для прыжков в высоту	Д
5.12	Флажки разметочные	Д
5.13	Рулетка измерительная	К
5.14	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.15	Аптечка	Д

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.