

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Фабричная средняя общеобразовательная школа**

**«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
МАОУ Фабричной СОШ  
Протокол № 1  
от 30 августа 2021 г.**

**«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
МАОУ Фабричной СОШ  
С.В Сирякова  
от 30 августа 2021 г.**

**«Утверждаю»  
Директор  
МАОУ Фабричной СОШ  
О.О Гарбузова  
Приказ № 117-Д  
от 30 августа 2021 г.**

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» для обучающихся 5-8 классов с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
*базовый уровень***

**Составитель: О.В. Субботский (1 кв. категория)**

**2021-2022 уч. год**

## Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе проектов Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), примерной адаптированной основной программы общего образования умственно–отсталых обучающихся (ПрАООП) 5-7 классов 2015 г.

Нормативными и правовыми документами разработки основной образовательной программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 — ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 г. № 203-ФЗ);
2. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего образования от 30 августа 2013 г. № 1015.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год.
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78 — ОЗ «Об образовании в Свердловской области»

Данная программа является адаптированной для обучения обучающихся 1 класса с умственной отсталостью, составлена с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивают коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

В основу разработки программы обучающихся с умственной отсталостью заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя

обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Освоение АООП общего образования, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично-изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП общего образования включают освоенные учащимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются, как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы.)

### **Минимальный уровень освоения программы на конец учебного года**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень**

Практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;

выполнение строевых команд;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия подвижных игр;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Система оценки достижения планируемых резу

При системе оценки достижения с учащимися умственной отсталостью планируемых результатов освоения учебной программы учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, а также учитывается текущее состояние и заболевание ученика. В первом классе оценивается за технику (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами акробатики, передвижение на лыжах. В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота. Планируемые результаты оценки достижения обучающихся 1 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на конец учебного 2016 -2017 года:

### *Знания о физической культуре.*

**Знать:** Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Основные правила закаливания и их значение.

#### *Лёгкая атлетика.*

**Знать:** правила поведения на уроках лёгкой атлетики;

**Уметь:** ходить с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; пробегать с высокого старта отрезки до 30м; прыгать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд, прыгать в длину с места, в высоту; выполнять метание в цель и на дальность; преодолевать дистанцию 500м смешанным передвижением.

#### *Гимнастика.*

**Знать:** одежду и форму гимнаста; правила поведения на гимнастике; понятия: колонна, шеренга, круг. Э/сведения о правильной осанке, равновесии.

**Уметь:** строиться в колонну, шеренгу, круг по указанию учителя; выполнять корректирующие и ОРУ с предметами и без предметов под руководством учителя; выполнять основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета под руководством учителя.

### ***Лыжная подготовка.***

**Знать:** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежду и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжных гонок;

называть лыжный инвентарь.

**Уметь:** Переносить лыжный инвентарь к месту занятий; строиться в шеренгу; выполнять команды передвигаться ступающим шагом; передвигаться скользящим шагом; выполнять повороты переступанием на месте;

### ***Игры.***

#### ***Теоретические сведения.***

**Знать:** правила поведения во время игр; элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром); элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### ***Практический материал.***

**Уметь:** Применять правила в ходе игр с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями.

В процессе обучения необходимо осуществлять текущий контроль, составлять мониторинг освоения учебного материала, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся и позволит делать выводы эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценивания сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

**5баллов** - самостоятельно применяет действие, допускаются мелкие ошибки, которые не влияют на результат и качество выполнения.

**4балла** - выполняет самостоятельно действие, допускается одна значительная ошибка, при этом не наблюдается особого искажения структуры движения, исправляет по замечанию учителя.

**3балла** - способен самостоятельно выполнить действие, допускаются грубые ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**2балла** - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных случаях может выполнить самостоятельно.

**(1балл)** - смысл действия понимает, но выполняет только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи.

**(0 баллов)** - действие отсутствует, не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем.

Уровень физической подготовленности оценивается в начале учебного года и в конце по 5 тестам:

- Бег 30м;
- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча;
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Смешанное передвижение на 500м

Так как в коррекционной школе возрастных нормативов нет, определены приблизительно нормы для среднего ученика и руководствуюсь ими.



№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровень, нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	Бег 30м						
2	Бросок набивного мяча вес 1кг	2,3м. и ниже	2,3м. -3,0м.	3,3м. и выше	1,8м. и ниже	1,9м. – 2,1м.	2,5м. и выше
3	Прыжок в длину с места. (сантиметры)	75 и ниже; 90 и ниже	90- 110 105- 125	120 и выше/ 135 и выше	60 и ниже/ 75 и ниже	75-95/ 90-110	105 и выше; 130 и выше
4	Наклон вперёд из п. стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Смешанное передвижение 500м.	Без учёта времени					

*Физическая культура* является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно развивающие и лечебно - оздоровительные задачи.

Основная *цель* изучения данного предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцнедостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные *задачи* реализации содержания образовательной области «Физическая культура»:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально – волевых качеств, навыков культурного поведения. психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет Физическая культура является продолжением программы дошкольного образования, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, здоровье и физическом развитии человека. В ходе изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, а также знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры. Одна из задач уроков - обеспечение формирования у детей двигательных умений и навыков; получение знаний по физической культуре о здоровье и физическом развитии человека. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении материала вида спорта предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений.

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогают ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. Согласно учебному плану образовательной организации, составленному на основе федерального государственного

образовательного учебного плана (ФГОС) изучение предмета Физическая культура предусматривает в 1 классе объем - 99 часов с недельной нагрузкой 3 часа.

### Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура как учебный предмет включает пять разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Основные правила закаливания и их значение.

№ п/п	Учебные разделы	Темы
1.	Знания о физической культуре	Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Основные правила закаливания и их значение.
2.	«Гимнастика»	Теоретические сведения: одежда и обувь гимнаста, правила поведения на уроках гимнастики, э/сведения о гимнастических снарядах и предметах; понятия: колонна, шеренга, круг; э/с о правильной осанке, равновесии Практический материал - построения и перестроения; - упражнения без предметов; - упражнения с предметами.
3.	«Лёгкая атлетика»	Теоретические сведения: Э/понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках л/а; значение правильной осанки при ходьбе, Развитие физических качеств средствами л/а
		Практический материал: ходьба, бег, прыжки, метание

4.	«Лыжная подготовка»	Теоретические сведения: Э. понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника (см. в содержании программы) Практический материал: выполнение строевых команд, передвижение на лыжах, спуски повороты, торможение.
5.	«Игры»	Теоретические сведения: Э/с о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр см. в содержании программы. Практический материал. Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами ОРУ, с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

***Программа учебного предмета физической культуры***  
***Знания о физической культуре***

Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование

понятий: опрятность, аккуратность. Физическое развитие . Осанка. Физические качества. Основные правила закаливания и их значение.

### ***Гимнастика***

***Теоретические сведения.*** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

***Практический материал.*** Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц, мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей и пальцев; формирования правильной осанки.; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом; упражнение на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Лёгкая атлетика***

***Теоретические сведения:***

элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках лёгкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; ознакомления учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

***Практический материал:***

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими

движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

### Бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и в высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из - за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

### ***Лыжная подготовка.***

***Теоретические сведения:*** элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Виды подъёмов и спусков.

***Практический материал:*** выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение

### ***Игры***

***Теоретические сведения:*** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

***Практический материал.***

Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями

### ***Подвижные игры.***

На уроках гимнастики:

«Совушка», «Не урони мешочек», «Змейка», «Правильно и точно»,

задания с использованием строевых упражнений:  
«Становись!» - «Разойдись!»; «Запрещённое движение».

На уроках лёгкой атлетики:

«По местам!», «Волк во рву», «У медведя во бору», «К своим флажкам!», «Кто быстрее», «Попади в цель», «Рыбак и рыбки», «Точный прыжок», «Кошка и мышки»;

На уроках лыжной подготовки:

«Нарисуй солнце», «Точно в ворота», «Снежками в цель», «Кто дальше прокатится», «Кто быстрее?»,  
Распределение материала составлено с учётом климатических условий, а также отсутствия в образовательном учреждении спортивного зала.

Распределение видов программного материала и часов на 2017-2018 учебный год

№ п./п.	Вид программного материала	Всего часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Гимнастика	21
3	Лёгкая атлетика	30
4	Лыжные гонки	18
5	Игры	30
Итого:		102

### ***Материально-техническое обеспечение образовательного процесса***

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как специфику обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой

курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.) Во избежании травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

***Материально-техническое обеспечение учебного предмета: «Физическая культура» включает:***

**I. Спортивный инвентарь:**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см)
3. Обручи алюминиевые (75см)
4. Фито мячи: (50, 65, 75 см.)
5. Теннисные мягкие мячи для метания
6. Скакалки
7. Мешочки с песком;
8. Кегли, кубики пластмассовые
9. Сенсорная тропа
10. Индивидуальные коврики
11. Лыжи, ботинки, палки
12. Секундомер
13. Рулетка измерительная
14. Мишень для метания в цель
15. Аптечка



- 16. Металлические дуги
- 15. Гантели пластмассовые
- 16. Стойки, планка для прыжков в высоту
- 20. Мешочки с песком;
- 21. Гимнастические палки ( пластмассовые, деревянные)
- 22. Набивные мячи
- 23. Мячи волейбольные
- 24. Мячи баскетбольные
- 25. Мячи футбольные
- 26. Сетка для переноски и хранения мячей.

## II. Учебно – практическое оборудование:

- 1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
- 2. Прыжковая яма
- 3. Гимнастические скамейки (3 шт.)
- 4. Гимнастическая стенка (2)
- 5. Тренажёры: - разно уровневый 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

## III. Технические средства обучения:

- 1. Кассетная магнитола
- 2. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» ( 6 частей),  
«Гимнастика для спины»

4. Диски на релаксацию, музыкальные файлы для выполнения КУ, проведения физкультурно — оздоровительных мероприятий;
5. Дидактический материал для изучения программного материала
6. Видео – ролики
7. Презентации (для изучения программного материала)
8. Фотоальбом
9. Видео - материал Специальной Олимпиады по лёгкой атлетике, лыжным гонкам.

***Необходимое материально-техническое обеспечение учебного предмета: «Физическая культура» в соответствии с ФГОС***

**Спортивный инвентарь:**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см)
3. Обручи алюминиевые (75см)
4. Фито мячи: (50, 65, 75 см.)
5. Теннисные мягкие мячи для метания
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые
8. Сенсорная тропа
9. Индивидуальные коврики
10. Лыжные ботинки - размер 30,32,33.
11. Секундомер
12. Мишень для метания в цель
13. Металлические дуги
14. Гантели пластмассовые
15. Гимнастические палки ( пластмассовые, деревянные)

16. Набивные мячи
17. Мячи волейбольные
18. Мячи баскетбольные
19. Мячи футбольные
20. Сетка для переноски и хранения мячей.

***Учебно – практическое оборудование:***

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма
3. Тренажёры: - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;  
- «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
4. Гимнастические маты
5. Лабиринт

**Технические средства обучения:**

1. Кассетная магнитола
2. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» ( 6 частей),  
«Гимнастика для спины»
3. Диски на релаксацию, музыкальные файлы для выполнения КУ, проведения физкультурно — оздоровительных мероприятий;
4. Дидактический материал для изучения программного материала
5. Видео – ролики

№ Уро - ков	Наименовани е раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	Л/А	Спринтерский бег, эстафетный бег. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек.	Вводный	Инструктаж по т/б на уроках л/а. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		
2	Л/А	Спринтерский бег, эстафетный бег Терминология л/а. Правила и организация проведения соревнований по л/а. Т/Б при проведении соревнований. Помощь в судействе.	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий контроль	

3	Л/А	Эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Эстафетный бег 60м. (встречная эстафета) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта	Текущий контроль	
4	Л/А	Спринтерский бег	Учётный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: мальчики «5» – 9.2 «4» – 9.6 «3» – 11.0 девочки «5» -10.2 «4» -10.5«3»-11.1	
5	Л/А	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществл. Двигат. актов.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Текущий контроль	
6	Л/А	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Текущий контроль	
7	Л/А	Прыжок в длину способом «согнув ноги»,	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на	Текущий контроль	

		метание мяча		теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	дальность мяч		
8	Л/А	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча	Учётный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Прыжок в длину на результат: мальчики «5» 400см «4» 380см «3» 360см девочки «5» 370см «4» 340см «3» 320см	
9	Л/А	Кроссовая подготовка	Комплексный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий контроль	
10	Л/А		Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий контроль	
11	Работа по станциям	ОФП	Комплексный	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела лёгкая атлетика	<b>Уметь</b> работать самостоятельно с полной отдачей сил и	Текущий контроль	

					быть честным, выполняя задания		
12	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий контроль	
13	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий контроль	
14	Баскетбол	Сочетание приёмов ведения, передач,	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	<b>Уметь</b> технически грамотно вести мяч правой и левой рукой, делать передачи от	Текущий контроль	

		бросков мяча.		Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	головы с места		
15	Баскетбол	Сочетание приёмов ведения, передач, бросков мяча.	Учётный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2Х2, 3Х3; 4Х4 Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> технически грамотно делать передачи от плеча (правой и левой) с места с сопротивлением	Оценка за технику передачи мяча от плеча	
16	Баскетбол	Сочетание приёмов ведения, передач, бросков мяча.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2Х2, 3Х3; 4Х4 Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> технически грамотно вести мяч правой и левой рукой, делать передачи от груди, от плеча. <b>Уметь</b> бросать мяч одной рукой от плеча с места с сопротивлением	Текущий контроль	
17	Баскетбол	Сочетание приёмов ведения,	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> технически грамотно вести мяч правой и левой рукой,	Текущий контроль	



		передач, бросков мяча.		сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2Х2, 3Х3; 4Х4 Учебная игра.	делать передачи от груди, от плеча. <b>Уметь</b> делать остановку в два шага.		
18	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> бросать штрафной бросок; уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущая оценка	
19	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий контроль	
20	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол.	Учётный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять штрафной бросок	Оценка за выполнение штрафного броска	
21	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным	Оценка техники стойки и передвижения	

				сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра	правилам, выполнять правильно технические действия	игроков	
22	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол.	Учётный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка за технику ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении	
23	Работа в тренажёрном зале	Работа в тренажёрном зале	Комплексный	Работу на тренажёрах: Многофункциональном, Беговой дорожке, Велотренажёре, Гребном тренажёре	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль за своим организмом, не переутомляться	Текущий контроль	
24	Баскетбол	Игра в мини-баскетбол.	Учётный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Знать</b> жесты судьи игры в баскетбол.	Оценка за знание жестов судьи	
25	Турслёт	Основы туристской подготовки	Типы костров, хождение по азимуту, краеведение		<b>Уметь</b> применять туристические навыки на практике	Оценка за знание типов костров	
26	Работа в тренажёрном зале	Работа в тренажёрном зале	Комплексный	Работу на тренажёрах: Многофункциональном, Беговой дорожке, Велотренажёре, Гребном тренажёре	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль за своим организмом, не переутомляться	Текущий контроль	

27	Работа по станциям	ОФП	Комплексный	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела спортивные игры	<b>Уметь</b> работать самостоятельно с полной отдачей сил и быть честным выполняя задания	Оценка за технику выполнения упражнений	
----	--------------------	-----	-------------	--	---	---	--

## 2 ЧЕТВЕРТЬ

№ Уроков	Наименование Раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	
28	Гимнастика	Висы и упоры. Строевые Упражнения Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий.	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на занятиях раздела гимнастика. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Предварительный контроль	
29	Гимнастика	Висы. Строевые	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из	Текущий контроль	

		Упражнения		направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. ОРУ: степ-аэробика. Развитие силовых способностей	разученных элементов, строевые упражнения		
30	Гимнастика	Висы. Строевые Упражнения	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ - Степ – аэробика. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий контроль	
31	Гимнастика	Висы. Строевые Упражнения	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ - Степ – аэробика. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий контроль	
32	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	Учётный	Выполнение подъема переворота на технику исполнения. Подтягивание на в/перекладине (м); на н/перекладине (д)	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе: Мальчики: «5»	

						– 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки: «5» – 19; «4» – 14; «3» – 4	
33	Гимнастика	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Опорный прыжок (м) – прыжок согнув ноги. Высота снаряда (козёл гимнастический) – 110-115см) (Д) – прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Высота снаряда (конь в ширину – 110см)	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий контроль	
34	Гимнастика	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок (м) – прыжок согнув ноги. Высота снаряда (козёл гимнастический) – 110-115см) (Д) – прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Высота снаряда (конь в ширину – 110см)	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий контроль	
35	Гимнастика	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упр.	Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок (м) –	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий контроль	

				<p>прыжок согнув ноги. Высота снаряда (козёл гимнастический) – 110-115см)</p> <p>(Д) – прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Высота снаряда (конь в ширину – 110см)</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече на скамейке.</p> <p>Комбинация в равновесии.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>			
36	Гимнастика	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упр. в равновесии	Совершенствование ЗУН	<p>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.</p> <p>ОРУ степ-аэробика.</p> <p>Комбинация в равновесии.</p> <p>Опорный прыжок (м) – прыжок согнув ноги. Высота снаряда (козёл гимнастический) – 110-115см)</p> <p>(Д) – прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Высота снаряда (конь в ширину – 110см)</p>	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий контроль	
37	Гимнастика	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Учётный	<p>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Комбинация в равновесии.</p> <p>Опорный прыжок (м) – прыжок согнув ноги. Высота</p>	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка за технику выполнения опорного прыжка.	

				снаряда (козёл гимнастический) – 110-115см) (Д) – прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Высота снаряда (конь в ширину – 110см)			
38	Гимнастика	Акробатика Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове (м) и кувырок назад в полушпагат (д)	Текущий контроль	
39	Гимнастика	Акробатика	Совершенствование ЗУН	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове (м) и кувырок назад в полушпагат (д)	Текущий контроль	
40	Гимнастика	Акробатика	Совершенствование ЗУН	Правила страховки во время выполнения упражнений. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове (м) и кувырок назад в полушпагат (д)	Текущий контроль	

				поворот в упор на одном колене (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.			
41	Гимнастика	Акробатика	Совершенствование ЗУН	Правила страховки во время выполнения упражнений. Кувырок назад, стойка «ноги врозь»; Длинный кувырок вперёд; стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене; (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове (м) и кувырок назад в полушпагат (д)	Текущий контроль	
42	Гимнастика	Акробатика Комплексы упр. для развития основных физических качеств, функциональных возможностей с-с-с и дыхат. системы.	Совершенствование ЗУН	Правила страховки во время выполнения упражнений. Кувырок назад, стойка «ноги врозь»; Длинный кувырок вперёд; стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене; (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове (м) и кувырок назад в полушпагат (д)	Текущий контроль	
43	Гимнастика	Акробатика	Учётный	Акробатические упражнения: связка из ранее изученных элементов с кувырком назад, стойка «ноги врозь» »; Длинный кувырок вперёд; стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене; (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове (м) и кувырок назад в полушпагат (д)	Техника выполнения акробатической связки у (м) и (д)	



				Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. (мальчики).			
44	Гимнастика	Акробатика, Упр. в вися, Опорный прыжок, строевые упр.	Учётный (для передачи)	Упражнения в вися; Опорный прыжок; Упражнения в равновесии; Акробатические упр.		Оценка за технику выполнения гимнастических упр.	
45	Работа по станциям	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения Комплексный		Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика	Уметь работать самостоятельно с полной отдачей сил и быть честным, выполняя задания	Текущий контроль	
46	Работа в тренажёрном зале		Комплексный	Работа на тренажёрах	Уметь контролировать своё самочувствие. Не переутомляться	Текущий контроль	
47	Работа по станциям	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика	Комплексный	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика	Уметь работать самостоятельно с полной отдачей сил и быть честным, выполняя задания	Текущий контроль	
48	Работа в тренажёрном зале	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	Комплексный	Работа на тренажёрах	Уметь контролировать своё самочувствие. Не переутомляться	Текущий контроль	
			<b>3 четверть</b>				

№ Уроков	Наименование Раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	
49-53	Лыжная подготовка	Одновременные хода. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.	Вводный	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход	<b>Уметь</b> применять знания по т/б на занятиях. <b>Уметь</b> передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий контроль	
54	Лыжная подготовка	Одновременные хода	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный одношажный. Прохождение дистанции 1000м. в среднем темпе.	<b>Уметь</b> передвигаться одновременным одношажным ходом.	Текущий контроль	
55	Лыжная подготовка		Комбинированный	Коньковый ход Прохождение дистанции 1000м. в среднем темпе.	<b>Уметь</b> передвигаться коньковым ходом	Текущий контроль	
56	Лыжная подготовка	Коньковый ход	Комбинированный	Коньковый ход Прохождение дистанции 1500м. в среднем темпе.	<b>Уметь</b> передвигаться коньковым ходом	Текущий контроль	
57	Лыжная подготовка		Учётный	Прохождение дистанции 2 км (д)	<b>Уметь</b> передвигаться коньковым ходом и	Оценка за прохождение	

				3 км. (м) в среднем темпе	использовать по дистанции одновременный одношажный ход	дистанции	
58-61	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска	Изучение нового материала	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	<b>Уметь</b> принимать стартовый разгон одновременным одношажным ходом	Текущий контроль	
62	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска	Комбинированный	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	<b>Уметь</b> преодолевать бугры, впадины. <b>Уметь</b> принимать стартовый разгон одновременным одношажным ходом	Текущий контроль	
63	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин.	Комбинированный	Преодоление бугров и впадин.	<b>Уметь</b> преодолевать бугры, впадины	Текущий контроль	
64	Лыжная подготовка	Техника спуска	Комбинированный	Техника спуска	<b>Уметь</b> преодолевать бугры, впадины		
65	Лыжная подготовка		Учётный	Прохождение дистанции 2 км (д) 3 км. (м) в среднем темпе		Оценка за прохождение дистанции	
66-68	Лыжная подготовка	Торможение «плугом»; поворот «плугом»	Изучение нового материала	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Торможение «плугом»; поворот «плугом» Прохождение дистанции 1000м. в среднем темпе.	<b>Уметь</b> технически грамотно выполнять торможение «плугом»; поворот «плугом»	Текущий контроль	
69-70	Лыжная подготовка	Подвижные игры, эстафеты на лыжах	Комплексный	П.и. «Салки - выручалки», Эстафеты.		Текущий контроль	

71	Лыжная подготовка	Торможение «плугом»; поворот «плугом»	Комбинированный	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Торможение «плугом»; поворот «плугом» Прохождение дистанции 1000м. в среднем темпе.	<b>Уметь</b> технически грамотно выполнять торможение «плугом»; поворот «плугом»	Текущий контроль	
72	Лыжная подготовка	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. <b>Учётный</b>		Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) на время	<b>Уметь</b> вести тактическую борьбу по дистанции с применением технически грамотно изученных ходов	Оценка за результат прохождения дистанции	
73	Лыжная подготовка	Подвижные игры, эстафеты на лыжах	Комплексный	П.и. Эстафеты.		Текущий контроль	
74	Работа по занятиям	ОФП	Комплексный	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика	Уметь работать самостоятельно с полной отдачей сил и быть честным, выполняя задания	Текущий контроль	
75	Работа по занятиям	ОФП	Комплексный	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела баскетбола	Уметь работать самостоятельно с полной отдачей сил и быть честным, выполняя задания	Текущий контроль	
76	Работа в тренажёрном зале	Работа на тренажёрах	Комплексный	Работа на тренажёрах	Уметь контролировать своё самочувствие. Не переутомляться	Текущий контроль	
77	Работа в тренажёрном зале	Работа на тренажёрах	Комплексный	Работа на тренажёрах	Уметь контролировать своё самочувствие. Не переутомляться	Текущий контроль	

78	Урок-презентация	«Олимпийские игры древности и современностиДостижения отеч. и зарубежн. спортсменов на Олимпийских играх»	«Олимпийские игры древности и современностиДостижения отеч. и зарубежн. спортсменов на Олимпийских играх»		Оценка за работу над презентацией	
----	------------------	---	---	--	-----------------------------------	--

#### 4 четверть

№ Ур.	Наименование Раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	
79	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка Спортивная ходьба, бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания малого мяча.  Комбинированный		Равномерный бег 1500м. (Д) 2000м (М). ОРУ с гантелями Спортивные игры: Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15-17 минут	Текущий контроль	
80	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. П.и «Русская лапта»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12-15 минут	Текущий контроль	
81	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Равномерный бег 16 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. П.и «Русская лапта»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 16 минут	Текущий контроль	
82	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. П.и «Русская лапта»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 17 минут	Текущий контроль	
83	Лёгкая атлетика	Метание мяча	Комплексный	Метание мяча с места или	<b>Уметь</b> метать мяч на	Текущий	

		на дальность с места и разбега		разбега в коридор ш. – 10м. Вес мяча – 150гр.	дальность	контроль	
84	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность с места и разбега	Комплексный	Метание мяча с места или разбега в коридор ш. – 10м. Вес мяча – 150гр.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Текущий контроль	
85	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность с места и разбега	Учётный	Метание мяча с места или разбега в коридор ш. – 10м. Вес мяча – 150гр.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Текущий контроль	
86	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов	Текущий контроль	
87	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов	Текущий контроль	
88	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину	Учётный	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов	Оценка за результат прыжка с учётом техники	
89	Баскетбол	Совершенствование игры в мини-баскетбол Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Технические приёмы: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо и тактические действия в баскетболе. Комплексный		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий контроль	
90	Баскетбол	Совершенствование игры в мини-баскетбол Совершенствование игры в мини-баскетбол	Комплексный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка за технику ведения мяча на месте	

				способностей			
91	Баскетбол	Изучение нового материала Комплексный	Комплексный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка за ведение мяча с изменением направления и скорости	
92	Баскетбол	Совершенствование игры в мини-баскетбол с заданиями	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий контроль	
93	Баскетбол	Совершенствование игры в мини-баскетбол с заданиями	Комплексный	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий контроль	
94	Баскетбол	Комплексный Изучение нового материала	Изучение нового материала Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка за позиционное нападение в игре	

				Учебная игра			
95	Баскетбол	Совершенствование игры в мини-баскетбол с заданиями	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий контроль	
96	Баскетбол	Учебная игра в баскетбол с заданиями в защите и нападении	Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Штрафной бросок. Передачи мяча разными способами в движении и на месте. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий контроль	
97	Работа по станциям	ОФП	Комплексный	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела Л/а	Уметь самостоятельно работать и выполнять требования учителя	Текущий контроль	
98	Работа по станциям	ОФП	Комплексный	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела Л/а	Уметь самостоятельно работать и выполнять требования учителя	Оценка за технику выполнения упр.	
99	Урок-презентация	«Основные этапы развития физической культуры в России»		«Основные этапы развития физической культуры в России».	Уметь самостоятельно подбирать материал к выполнению презентационной работы	Оценка за выполнение презентационной работы	
100	Работа в тренажёрном зале	ОФП	Комплексный	Работа на тренажёрах: многофункц., беговой дорожке, велотренажёре, гребном	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль за своим организмом, не переутомляться	Текущий контроль	
101	Работа в тренажёрном	ОФП	Комплексный	Работа на тренажёрах: многофункц.,	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль за своим	Текущий контроль	



	зале			беговой дорожке, велотренажёре, гребном	организмом, не переутомляться		
102	Работа в тренажёрном зале	ОФП	Комплексный	Работа на тренажёрах: многофункц., беговой дорожке, велотренажёре, гребном	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль за своим организмом, не переутомляться	Текущий контроль	