

**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 *1-4 классов с умственной отсталостью*  
(интеллектуальными нарушениями)**

*базовый уровень*

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

**2021-2022 уч. год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по «физической культуре» для детей с ограниченными возможностями составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов «В.И.Лях; А.А.Зданевич Министерство просвещения 2006 год», в соответствии с ФГОС учебные предмет «физическая культура» вводится, как обязательный предмет в основной школе для детей с ОВЗ 2 - 4 классов и на его преподавание отводится 102 часа в год, (три часа в неделю).

Целью физического воспитания 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.

Программа содержит материал, помогающий учащимся с умеренной умственной отсталостью достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Учащийся с умеренной умственной отсталостью не может получить качественного образования в системе специального образования, изолированной от общества, от всей системы образования. Поэтому актуальным на сегодняшний день становится включение ребенка с ОВЗ в общеобразовательную среду.

Составляя данную программу, мной учитывалось то, что материал по физической культуре учащиеся МАОУ Фабричная СОШ воспринимают адекватно и они готовы успешно проходить обучение интегрировано, наравне с остальными учащимися по общеобразовательной программе, так как этому способствует их физическая подготовленность.

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.

Данная рабочая программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической базы, пожелания учащихся, для развития и сохранения здоровья учащихся и направлена на занятия с основной медицинской группой здоровья детей с ОВЗ МАОУ Фабричная СОШ.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре во 2 - 4-ом классе составлено по программе, но с внесением изменений. Вариативная часть в количестве 24 часов дополняет основные разделы программного

материала базовой части, с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня при изучение программного материала в разделах «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Легкоатлетические упражнения», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка». В связи с этим изучение раздела школьной программы «Легкая атлетика» увеличено на 9 часов, «Подвижные игры, с элементами спортивных игр» увеличено на 9 часов, «Лыжная подготовка» увеличена на 3 часа, «Гимнастика с элементами акробатики» увеличена на 3 часа за счет вариативной части для успешного прохождения программы.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 - 4-го класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков.		
1.2	Подвижные игры	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка.	21	21	21
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	24	24	24
2.1	Подвижные игры	9	9	9
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3	3
2.3	Легкоатлетические упражнения	9	9	9
2.4	Лыжная подготовка	3	3	3
	<b><u>Всего:</u></b>	102	102	102
<b><i>Итого из них:</i></b>				
1	Подвижные игры	27	27	27

2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21
3	Легкоатлетические упражнения	30	30	30
4	Лыжная подготовка	24	24	24

#### ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2 - 4-го КЛАССА.

Задачи физического воспитания учащихся классов направлены на:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности
- ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УИЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ.

**В циклических и ациклических локомоциях:**

правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°; проплыть 25 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:**

метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, Седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:**

уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

### **Физическая подготовленность:**

показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**

самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

### **Способы спортивной деятельности:**

осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

### **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариантов части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **ЗНАТЬ И ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

УМЕТЬ:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Скоростные	Бег 30м. с высокого старта с опорой на руку, секунд	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, сантиметр	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 метров	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	

К координации	Челночный бег 3x10м, секунд	11,0	11,5
---------------	-----------------------------	------	------

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

- В.И.Усаков – Красноярский спорт от «А» до «Я»: люди, события, факты.- Красноярск 1997 год.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич.- Физическая культура. Москва: просвещение 2007 год.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич.- Физическое воспитание. Москва: просвещение 2006 год.
- Ю.Д.Железняк. Л.Н.Слупский. Волейбол в школе – Москва: просвещение 1989 год.
- В.И. Усаков. Физическая подготовка юношей к службе в армии. Красноярск 2005 год.
- Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов – на – Дону. «Феникс» 2001 год.
- В.В.Осинцев. Лыжная подготовка в школе. Москва 2001 год.
- В.С. Володина. Основы теории и методики физического воспитания и спорта. Минусинск 1991год.
- Э.М. Матвеева. Лыжный спорт. Москва 1975 год.
- Г.Д. Харабуги. Теория и методика физического воспитания. Москва 1969 год.
- Н.В.Зимкина. Физиология человека. Москва 1970 год.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- В.А. Кунянский. Волейбол о судьях и судействе. Москва 2002 год.
- А.Лидьярд. Бег с Лидьярдом. Москва 1987 год.
- А. Галицкий. Путешествие в страну игр. Москва 1971 год.
- В.Г. Алабин. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета. Минск 1972 год.
- Л.Н. Слупский. Волейбол игра связующего. Москва 1984 год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССА.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов).**

№ п/п	ДАТА	ТЕМА УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА	ЧАСЫ			ПРИМЕЧАНИЕ
				ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПР-КА	
1		Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт.	1.Высокий старт до 10-15м. 2.Бег с ускорением 20-30м. 3.Провести игру «Класс смирно». 4.Развитие скоростных качеств. 5.Инструктаж по Т.Б.	1	0,5	0,5	
2		Высокий старт. Бег с ускорением.	1.Высокий старт до 20-30м. 2.Бег с ускорением 20-30м. 3.Провести игру «Вызов номеров». 4.Развитие скоростных качеств эстафеты. 5.Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	0,5	0,5	
3		Высокий старт. Бег с ускорением.	1.Высокий старт. 2.Бег с ускорением до 40-60м. 3.Развитие скоростных возможностей. 4.Эстафеты 0.3 - влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	0,5	0,5	
4		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - (отталкивание).	1.Бег 30м. на результат. 2.Обучение отталкиванию в прыжке в длину «согнув ноги». 3.Игра «Попрыгунчики воробушки». 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	
5		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Метание мяча с места. 3.Разучить специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	
6		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места.	1.Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега. 2.Метание мяча с места. 3.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	
7		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места.	1.Техника выполнения прыжка в длину с разбега - учет. 2.Метание мяча на дальность. 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
8		Метание малого мяча с места. «Оздоровительный бег».	1.Метание мяча на дальность - учет. 2.Развитие выносливости бег до 6м. 3.Игра «кошки мышки».	1	0,5	0,5	
9		«Оздоровительный бег». Строевые упражнения.	1.Строевые упражнения. 2.Развитие выносливости. 3.Игра «Конники спортсмены». 4.Развитие координации, скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	

10	Специально беговые упражнения. Контрольные тесты.	1.Специальные беговые упражнения. 2.Контрольное тестирование: Челночный бег 3*10м. Подтягивание из виса(м); Сгибание и разгибание рук в упоре(д); Прыжок в длину с места	1	0,5	0,5	
11	«Оздоровительный бег». Бег на выносливость.	1.Равномерный бег 3-4 минут. 2.ОРУ. 3.Подвижная игра «Города». 4.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
12	«Оздоровительный бег». Бег на выносливость.	1.Равномерный бег 4-5 минут. 2.Чередование бега с ходьбой. 3.ОРУ. 4.Подвижная игра «Волк во рву». 5.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
13	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1.Равномерный бег 6 минут. 2.ОРУ. 3.Преодоление препятствий. 4.Подвижная игра «Пятнашки маршем». 5.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
14	«Оздоровительный бег». Бег на выносливость.	1.Равномерный бег 8 минут. 2.ОРУ. 3.Преодоление препятствий. 4.Игра «Прыжки по полоскам». 5.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
15	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1.Бег по пересеченной местности без учета времени. 2.Игра «Сильный бросок». 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
16	Т.Б на занятиях спортивными играми Стойка и передвижения игрока «баскетболиста».	1.Т.Б на занятиях подвижными играми 2.Стойка и передвижения игрока 3.Обучение введению мяча на месте 4.Подвижные игры «Гонка мячей по кругу». 5.Развитие координации.	1	0,5	0,5	
17	Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди.	1.Закрепление введения мяча на месте 2. Передачи мяча двумя руками от груди. 3.Подвижная игра «Вызов номеров». 4.Развитие координации.	1	0,5	0,5	
18	Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди.	2.Подвижные игры «Пустое место, Овладей мячом». 3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.1.Ведение мяча на месте.	1	0,5	0,5	
19	Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди.	1.Ведение мяча на месте -учет. 2. Подвижные игры «Пустое место, Овладей мячом». 3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. 4. Игра «Перестрелка».	1	0,5	0,5	

20		Ведение мяча в движении с шагом.	1.Ведение мяча в движении с шагом. 2.Подвижная игра «Подвижная цель». 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге 4.Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1	0,5	0,5	
21		Ведение мяча в движении с шагом. Передача мяча двумя руками от груди.	1.Ведение мяча в движение с шагом. 2 Эстафета. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге 4.Бросок мяча двумя руками от головы с места. 5.Игра Перестрелка.	1	0,5	0,5	
22		Ведение мяча в движении с изменением скорости.	1.Ведение мяча с изменением скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. 3.Бросок мяча снизу.	1	0,5	0,5	
23		Ведение мяча в движении с изменением скорости.	1.Ведение мяча с изменением скорости. 2. Эстафета. 3.Игра в мини-баскетбол.	1	0,5	0,5	
24		Ведение мяча в движении с изменением скорости.	1.Ведение мяча с изменением скорости. 2. Ловля и передача мяча 3. Развитие координации 4.Игра в мини-баскетбол.	1	0,5	0,5	
25		Ведение мяча в движении с изменением скорости и высоты отскока.	1. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. 2. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу, Борьба за мяч». 3.Развитие силы.	1	0,5	0,5	
26		Ведение мяча в движении с изменением скорости и высоты отскока.	1. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. 2. Стоика и передвижения игрока 3. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу». 4.Игра в мини-баскетбол.	1	0,5	0,5	
27		Ведение мяча левой и правой рукой по прямой.	1.Ведение мяча левой и правой по прямой. 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге 3. Игра по выбору учащихся. 4.Игра в мини-баскетбол.	1	0,5	0,5	

**ГИМНАСТИКА (18 часов)**

28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки.	1.Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. 2.Разучить комплекс упражнений типа зарядки. 3.Девочки – совершенствовать акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, мост из положения стоя с помощью. 4.Мальчики: повторять технику лазания по канату.	1	0,5	0,5
29		Кувырок вперед и назад. Лазание по канату.	1.Повторить комплекс упражнений типа зарядки. 2.Мальчики - повторить акробатические упражнения: кувырок вперед и назад слитно. 3.Девочки – повторить технику лазания по канату. После смены снарядов у девочек проверить на оценку кувырок вперёд.	1	0,5	0,5
30		Кувырок вперед. Равновесие на гимнастической скамейке.	1.Совершенствовать упражнения УГГ. 2.Проверить на оценку кувырок вперёд у мальчиков и кувырок у девочек. 3.Разучить висы и упоры – мальчики. 4.Девочки разучить равновесие на гимнастической скамейке.	1	0,5	0,5
31		Кувырок вперед и назад. Равновесие на гимнастической скамейке.	1.Повторить и проверить на оценку комплекс УГГ. 2.Проверить на оценку у мальчиков кувырки назад, у девочек мост. 3. Подвижная игра «Чехарда в парах». 4.Повторить висы и упоры на низкой перекладине.	1	0,5	0,5
32		Лазание по канату. Кувырок назад.	1.Разучить комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. 2.Совершенствовать технику использования акробатического соединения и лазания по канату. 3.Разучить кувырок назад– девочки, мальчики. 4.Совершенствовать лазание по канату.	1	0,5	0,5
33		Лазание по канату. Кувырок назад.	1.Совершенствовать перестроения. 2.Проверить на оценку технику выполнения акробатического соединения. 3.Совершенствовать висы и упоры – мальчики, девочки 4. Равновесия на гимнастической скамейке.	1	0,5	0,5
34		Наскок на гимнастического козла в ширину. Лазание по канату.	1.Провести обще-развивающей упражнения с набивными мячами. 2.Разучить наскок на гимнастического козла в ширину. 3.Провести лазание по канату на оценку. 4.Закрепить висы и упоры.	1	0,5	0,5
35		Перелазание через гимнастического козла в ширину. Лазание по канату.	1.Провести обще-развивающей упражнения с набивными мячами. 2.Перелазание через гимнастического козла в ширину.	1	0,5	0,5

			3.Провести лазание по канату на оценку. 4.Закрепить упражнения на гимнастической скамейке.			
36		Наскок на гимнастического козла в ширину.	1.Повторить обще-развивающие упражнения с набивными мячами. 2. Подвижная игра «Птица без гнезда». 3.Закрепить наскок на гимнастического козла.	1	0,5	0,5
37		Наскок на гимнастического козла. Висы, упоры.	1.Совершенствовать обще-развивающие упражнения с набивными мячами. 2.Провести висы упоры на перекладине на оценку. 3.Закрепить наскок на гимнастического козла.	1	0,5	0,5
38		Висы, упоры. Прыжок через гимнастического козла в ширину.	1.Совершенствовать обще-развивающие упражнения с набивными мячами. 2.Провести висы упоры на перекладине на оценку. 3.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0,5	0,5
39		Висы, упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	1.Освоение строевых упражнений. 2.Девочки - повторить упражнения на гимнастической скамейке, мальчики висы и упоры. 3. Подвижная игра «Пирамида».	1	0,5	0,5
40		Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1.Повторить акробатические упражнения. 2.Выполнить подтягивание на перекладине на оценку. 3.Повторить полосу препятствий. 4.Провести игру «поезда».	1	0,5	0,5
41		Акробатическое соединение. Строевые упражнения.	1.Освоение строевых упражнений. 2.Выполнить акробатическое соединение. 3.Провести полосу препятствий.	1	0,5	0,5
42		Контрольный урок по физической подготовленности.	1.Контрольный урок по физической подготовленности (гибкость, прыжки через скакалку за одну минуту, поднятие туловища за одну минуту, подтягивание из вися – мальчики ;сгибание и разгибание рук в упоре – девочки)	1	0,5	0,5
43		Контрольный урок по физической подготовленности.	1.Контрольный урок по физической подготовленности (гибкость, прыжки через скакалку за одну минуту, поднятие туловища за одну минуту, подтягивание из вися – мальчики; сгибание и разгибание рук в упоре – девочки)	1	0,5	0,5
44		Акробатическое соединение. Строевые упражнения.	1.Освоение строевых упражнений. 2.Выполнить акробатическое соединение. 3.Провести полосу препятствий.	1	0,5	0,5
45		Контрольный урок по физической подготовленности.	1.Контрольный урок по физической подготовленности (гибкость, прыжки через скакалку за одну минуту, поднятие туловища за одну минуту, подтягивание из вися – мальчики ;сгибание и разгибание рук в упоре – девочки)	1	0,5	0,5
46		Броски мяча в цель.	1. ОРУ через подвижные игры. 2. Броски мяча в цель.			

			3. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0,5	0,5	
47		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока 2. Передачи мяча двумя руками от груди 3. Игра Перестрелка. 4. Провести полосу препятствий.	1	0,5	0,5	
48		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока 2. Передачи мяча двумя руками от груди 3. Игра Перестрелка. 4. Провести полосу препятствий.	1	0,5	0,5	

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)  
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 часов).***

49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Равномерное передвижение 1-1,5 км. 3.Спуски с горок.	1	0,5	0,5	
50		Одновременный двухшажный ход.	1.Одновременный двухшажный ход. 2.Игра «День и ночь»Прохождение дистанции 1,5 – 2 км. 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
51		Одновременный двухшажный ход.	1.Одновременный двухшажный ход. 2.Игра «День и ночь»Прохождение дистанции 1,5 – 2 км. 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	

52		Одновременный двухшажный ход.	1.Одновременный двухшажный ход. 2.Игра «День и ночь»Прохождение дистанции 1,5 – 2 км. 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
53		Одновременный двухшажный ход.	1.Одновременный двухшажный ход. 2.Прохождение дистанции 2,5 км равномерно.	1	0,5	0,5	
54		Одновременный двухшажный ход.	1.Одновременный двухшажный ход. 2.Прохождение дистанции 2,5 км равномерно.	1	0,5	0,5	
55		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1.Одновременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой», 3.Равномерное прохождение дистанции 1,5-2 км в полсилы.	1	0,5	0,5	
		Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1.Одновременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой», 3.Равномерное прохождение				

56			дистанции 1,5-2 км в полсилы.	1	0,5	0,5	
57		Одновременный одношажный ход. Подъем «Елочкой»	1.Одновременный одношажный ход. (исправление ошибок). 2.Подъем «Елочкой». 3.Пробегание 2х200м вполсилы.	1	0,5	0,5	
58		Одновременный одношажный ход. Подъем «Елочкой»	1.Одновременный одношажный ход. (исправление ошибок). 2.Подъем «Елочкой». 3.Пробегание 2х200м вполсилы.	1	0,5	0,5	
59		Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой»	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Прохождение 3 х 60 м на быстроту. 3.Спуск с гор. 4.Подъем «Лесенкой»	1	0,5	0,5	
60		Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой»	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Прохождение 3 х 60 м на быстроту. 3.Спуск с гор. 4.Подъем «Лесенкой»	1	0,5	0,5	
61		Попеременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой». 3.Прохождение 3х300м 4.Эстафета с применение изученных ходов.	1	0,5	0,5	
55		Попеременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой». 3.Прохождение 3х300м 4.Эстафета с применение изученных ходов.	1	0,5	0,5	
62		Подъем «Елочкой». Торможение «плугом»	1.Равномерное передвижение 1,5-2 км. 2.Подъем «Елочкой» на оценку. 3.Торможение «плугом»	1	0,5	0,5	
63		Подъем «Елочкой». Торможение «плугом»	1.Равномерное передвижение 1,5-2 км. 2.Подъем «Елочкой» на оценку. 3.Торможение «плугом»	1	0,5	0,5	
64		Торможение «плугом» Одновременно двухшажный ход.	1.Торможение «плугом». 2.Равномерное передвижение 1,5-2 км.3.Контроль правильного применения одновременного двухшажного хода.	1	0,5	0,5	
65		Одновременно двухшажный ход. Торможение «плугом»	1.Торможение «плугом». 2.Равномерное передвижение 1,5-2 км. 3.Контроль правильного применения одновременного двухшажного хода.	1	0,5	0,5	
66		Одновременно двухшажный ход. Торможение «плугом»	1.Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода. 2.Торможение «плугом». 3.Игра «Я салка».	1	0,5	0,5	
67		Одновременно двухшажный ход. Торможение «плугом»	1.Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода. 2.Торможение «плугом». 3.Игра «Я салка».	1	0,5	0,5	
		Попеременный двухшажный ход.	1.Совершенствование техники попеременного				

68			двухшажного хода 2.Прохождение дистанции до 2 км.	1	0,5	0,5	
69		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Прохождение дистанции до 2 км. 3.Подъем «Елочкой». 4.Торможение «плугом»	1	0,5	0,5	
70		Техника безопасности на уроках подв/играми. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге 2. Игра Перестрелка. 3.Эстафеты.	1	0,5	0,5	
71		Стойка и передвижения игрока	1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. 2. Стойка и передвижения игрока 3.Эстафеты.	1	0,5	0,5	
72		Полоса препятствий с элементами «баскетбола».	1.Провести полосу препятствий. 2. Подвижные игры «Удочка, Салки с мячом». 3.Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0,5	0,5	
73		Полоса препятствий с элементами «баскетбола».	1.ОРУ через подвижные игры. 2. Подвижные игры с элементами волейбола. 3. Провести полосу препятствий.	1	0,5	0,5	
74		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге 2. Подвижная игра «Вызов номеров». 3.Броски мяча в цель. 4. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	1	0,5	0,5	
75		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока Броски мяча в обруч.	1. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока 2. Броски мяча в обруч. 3. Игра по выбору учащихся.	1	0,5	0,5	
76		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. 2. Подвижные игры «Удочка, Салки с мячом». 3. Игра Перестрелка.	1	0,5	0,5	
77		Броски мяча в цель.	1. ОРУ через подвижные игры. 2. Броски мяча в цель. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0,5	0,5	
78		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока 2. Передачи мяча двумя руками от груди. 3. Игра Перестрелка. 4. Провести полосу препятствий.	1	0,5	0,5	
79		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра Перестрелка.				

## 4 четверть

### Л/Атлетика 24 часа

80	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт.	1.Высокий старт до 10-15м. 2.Бег с ускорением 20-30м. 3.Провести игру «Класс смирно». 4.Развитие скоростных качеств. 5.Инструктаж по Т.Б.	1	0,5	0,5	
81	Высокий старт. Бег с ускорением.	1.Высокий старт до 20-30м. 2.Бег с ускорением 20-30м. 3.Провести игру «Вызов номеров». 4.Развитие скоростных качеств эстафеты. 5.Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	0.5	0.5	
82	Высокий старт. Бег с ускорением.	1.Высокий старт до 20-30м. 2.Бег с ускорением 20-30м. 3.Провести игру «Вызов номеров». 4.Развитие скоростных качеств эстафеты. 5.Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	0.5	0.5	
83	Высокий старт. Бег с ускорением.	1.Высокий старт. 2.Бег с ускорением до 40-60м. 3.Развитие скоростных возможностей. 4.Эстафеты 0.3 - влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	0.5	0.5	
84	Высокий старт. Бег с ускорением.	1.Высокий старт. 2.Бег с ускорением до 40-60м. 3.Развитие скоростных возможностей. 4.Эстафеты 0.3 - влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	0.5	0.5	
85	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (отталкивание).	1.Бег 30м. на результат. 2.Обучение отталкиванию в прыжке в длину «согнув ноги». 3.Игра «Попрыгунчики воробушки». 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0.5	0.5	
86	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (отталкивание).	1.Бег 30м. на результат. 2.Обучение отталкиванию в прыжке в длину «согнув ноги». 3.Игра «Попрыгунчики воробушки». 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0.5	0.5	
87	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (отталкивание).	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Метание мяча с места. Разучить специальные беговые упражнения. 3.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0.5	0.5	
88	Прыжок в длину с разбега «согнув	1.Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега.	1	0.5	0.5	

		ноги». Метание малого мяча с места.	2.Метание мяча с места. 3.Специальные беговые упражнения. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.				
89		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча с места.	1.Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега. 2.Метание мяча с места. 3.Специальные беговые упражнения. 4.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	
90		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.Техника выполнения прыжка в длину с разбега - учет. 2.Метание мяча на дальность. 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
91		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.Техника выполнения прыжка в длину с разбега - учет. 2.Метание мяча на дальность. 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
92		Метание малого мяча на дальность.	1.Метание мяча на дальность - учет. 2.Развитие выносливости бег до бм. 3.Игра «кошки мышки».	1	0,5	0,5	
93		Метание малого мяча на дальность.	1.Метание мяча на дальность - учет. 2.Развитие выносливости бег до бм. 3.Игра «кошки мышки».	1	0,5	0,5	
94		Бег на выносливость.	Строевые упражнения. 2.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
95		Бег на выносливость.	Строевые упражнения. 2.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
96			3.Игра «Конники спортсмены». 4.Развитие координации, скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	
97		Бег на выносливость. Контрольное тестирование.	1.Специальные беговые упражнения. 2.Контрольное тестирование: Челночный бег 3*10м. Подтягивание из виса(м); Сгибание и разгибание рук в упоре(д); Прыжок в длину с места	1	0,5	0,5	
98		Развитие выносливости.	1.Равномерный бег 3-4 минут. 2.ОРУ. 3.Подвижная игра «Города». 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
99		Развитие выносливости.	1.Равномерный бег 4-5 минут. 2.Чередование бега с ходьбой. 3.ОРУ. 4.Подвижная игра «Волк во рву». 5.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
		Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1.Равномерный бег 6 минут. 2.ОРУ.				

100			3.Преодоление препятствий. 3.Подвижная игра «Пятнашки маршем». 4.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
101		Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1.Равномерный бег 8 минут. 2.ОРУ. 3.Преодоление препятствий. 4.Игра «Прыжки по полоскам». 5.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
102		Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1.Бег по пересеченной местности без учета времени. 2.Игра «Сильный бросок». 3.Развитие выносливости.	1	0,5	0,5	