**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025 г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков)  Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

**для 5 класса**

**на 2025-2026 учебный год**

**(в соответствии с АООП УО образования**

**обучающихся с РАС (вариант 1))**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 5 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Характерной особенностью детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»:

- создать условия для всестороннего развития личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровняих психофизического развития, комплексной коррекции двигательных нарушений развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

Программа ориентирует их на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

• укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

• формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

• коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

• формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

• воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

• содействие военно-патриотической подготовке

**Учебно-тематический план**

Учебный курс рассчитан на 99 часов в год, 3 урока в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Всего часов** | **Легкая атлетика** | **Гимнастика** | **Подвижные и спортивные игры** | **Легкая атлетика** |
| **5** | **99** | **20** | **30** | **33** | **16** |

**Содержание программного материала**

Программа предмета «Физическая культура» состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»

***Лёгкая атлетика***

Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками: с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках. Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменной темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции. Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым верёвкам, ленточкам), по опорам, приподнятым над полом (игровой дорожке, змейке и т.д.). Ходьба по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница». Ходьба в ходунки, в мешках, по тренажёрам («Беговая дорожка механическая»). Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно, по различным сигналам. Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Бег. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т.п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули – цилиндры, кубы и др.), не задевая их, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», совершенствование навыка бега на месте на тренажерах.

Бег с ускорением и замедлением. Введение в уроки челночного бега. Объяснение ученикам элементарных правил бега из разных стартовых позиций. Обучение учащихся бегу на расстояние до 10 м. широким шагом. Развитие способностей учащихся сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой.

Прыжки. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног влево - вправо (сериями по 10 – 20 прыжков один – два раза), прыжкам с продвижением вперёд на 5 – 6 м., перепрыгиванию через линии, верёвки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).Совершенствование навыков прыжков на мячах – хопах.

Обучение учащихся умениям: выпрыгивать вверх их глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 20 – 25 см.; прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд;вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см., спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до 10 - 15 раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола. Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений учащихся перебрасывать мяч в воздухе друг другу набивной мяч (диаметром 20 см.), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объёма из различных исходных позиций. Бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз); выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 – 4 м.), из положения сидя «по-турецки». Бросать мячи разного объёма из различных и.п.: стоя на коленях, сидя; метать мячи, мешочки с наполнителями в движущуюся цель с расстояния 2 – 3 м., на дальность на расстояние не менее 5 – 7 м.

***Гимнастика***

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

Построения и перестроения.Построения в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение учащихся поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем и самостоятельно. Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении. Формирование и закрепление у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

Ползание и лазание.Ползание по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, на четвереньках. Совершенствование различных навыков ползания.

Обучение учащихся лазанию на гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителя). Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролётпо диагонали.

Развитие умений учащихся проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом.

***Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.***

Баскетбол (*по упрощенным правилам)*. Обучение учащихся:

передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

* перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
* ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.)и с разных сторон;
* броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Футбол *(по упрощённым правилам)*. Обучение учащихся передаче мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3 – 4 м.).

Хоккей *(на травес мячом)*. Обучение учащихся вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Знакомство с приемами прокатывания шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча).

Игра «Бросайка» («Бочче») *(по упрощенным правилам).* Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли). Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи на зоны-цели. Обучение учащихся, координируя движения, попадать мячом в лунку-цель: каждый последующий выполняется с места предыдущей остановки мяча.

Бадминтон. Обучение учащихся выполнять удар по волану, правильно удерживать ракетку, перебрасывая его на сторону партнёра (без сетки). Вместе с учащимися отработка способов передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнёра (по образцу и словесной инструкции).

**Требования к занятиям и умениям обучающихся 5 класса.**

**Минимальный уровень:**

* 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах 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, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* 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.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 5 класса

Задания оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с двумя уровнями подготовки учащихся.

«Удовлетворительно» - если усвоено 35 -50 % учебного материала. Задания выполняются при участии или совместно с учителем;

«Хорошо» - если усвоено 50 - 65% учебного материала. При выполнении задания допускается 3-4 ошибки и требуется небольшая помощь учителя. Кроме того оценка «хорошо» может быть поставлена обучающемуся, как стимулирующий фактор. В данном случае может учитываться состояние и настроение обучающегося.

«Отлично» - если усвоено 65% и выше учебного материала, все устные и практические задания выполнены практически самостоятельно и без ошибок.

При реализации данной программы используется форма **контроля** – индивидуальная.Контроль (диагностика) проводится в начале учебного года (вводный контроль) и итоговый (в конце учебного года).

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает: как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование, для детей с различными нарушениями развития. Включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Материально-техническое оснащение включает: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца;

**Информационно- методическое обеспечение**

1. Физическая культура. 5 класс: Пособие для учителя (поурочные планы). Е. Н. Литвинов. Москва, Айрис – пресс, 2004г.
2. Побеждают дружные: командные игры для детей среднего возраста. Н. Васютин, М. Черевков. Москва, Фабрика детской книги, 1955г.
3. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. Г. П. Болонов. Москва, ТЦ Сфера, 2003г.
4. Использование новых и традиционных активно-оздоровительных технологий для оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений (система ПОЛИКОН). Методическое пособие. Л. А. Калинкин, И. В. Кузнецова, И. А. Алексеенко и др. Москва, ЗАО «МТО ХОЛДИНГ», 2003г.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принято решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  28 августа 2025г. | Утверждено и введено в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

**для 5 «Г» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание программного материала** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Виды деятельности** | **Примечание** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | 1 |  | Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты |  |
| 2 | ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями. | 1 |  | Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера», «Салки |  |
| 3 | Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки» | 1 |  | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки» |  |
| 4 | Бег 500м ОРУ без предметов. | 1 |  | Игра: «Метание на точность» |  |
| 5 | Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры. | 1 |  | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом. |  |
| 6 | Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники прыжка с места. ТЕОРИЯ.  Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. | 1 |  | Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации |  |
| 8 | Учет техники прыжка с места. Эстафеты. | 1 |  | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом |  |
| 9 | Бег 1000 метров. | 1 |  | Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний |  |
| 10 | Обучение техники метания мяча на дальность. | 1 |  | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. |  |
| 11 | Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |  | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». |  |
| 12 | Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. | 1 |  | Игра: «Через кочки и пенечки». |  |
| 13 | Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  | Стартовые ускорения на 15- 20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт |  |
| 14 | Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. | 1 |  | Равномерный бег 5мин. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. |  |
| 15 | Учет бега на выносливость. Подвижные игры. | 1 |  | Бег 1000м Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования |  |
| 16 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. | 1 |  | Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. |  |
| 17 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |  | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования |  |
| 18 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | 1 |  | Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание. |  |
| 19 | Обучение технике кувырка в сторону, вперёд. | 1 |  | Стойка на лопатках с поддержкой |  |
| 20 | Теория выполняем физкультминутки. | 1 |  | Группировка и перекаты в группировке. Для чего необходимо проводить, и при каких случаях физкультминутки. |  |
| 21 | Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты | 1 |  | Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед |  |
| 22 | Стойка на лопатках с помощью страховки. | 1 |  | Кувырок вперед (зачёт). Эстафеты с лазанием |  |
| 23 | ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке | 1 |  | Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад |  |
| 24 | «Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад. | 1 |  | Подвижная игра: «Гимнасты». Лазание по гимнастической наклонной скамейке. |  |
| 25 | ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии. | 1 |  | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. «Мост» со страховкой |  |
| 26 | Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой. | 1 |  | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры,  соревнования. Упражнения в равновесии. |  |
| 27 | ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке. | 1 |  | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках |  |
| 28 | ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе. | 1 |  | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Игра: «Попрыгунчики- воробушки» |  |
| 29 | ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | 1 |  | Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору» |  |
| 30 | ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса | 1 |  | Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне  ( на носках, переменный шаг, шаг с подскоком). |  |
| 31 | ОРУ со скакалкой. Теория- одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 |  | Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе. |  |
| 32 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. | 1 |  | Подвижная игра: «Воробьи и вороны». Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне. |  |
| 33 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Закрепление. | 1 |  | Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо» |  |
| 34 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. | 1 |  | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза» |  |
| 35 | Подвижная игра. | 1 |  | Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй- играй мяч не теряй» |  |
| 36 | Подвижная игра. | 1 |  | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо» |  |
| 37 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч |  |
| 38 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей» |  |
| 39 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |  |
| 40 | Подвижная игра. | 1 |  | Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй- играй мяч не теряй» |  |
| 41 | Подвижная игра. | 1 |  | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо» |  |
| 42 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч |  |
| 43 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей» |  |
| 44 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |  |
| 45 | Подвижная игра. | 1 |  | Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй- играй мяч не теряй» |  |
| 46 | Подвижная игра. | 1 |  | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо» |  |
| 47 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч |  |
| 48 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей» |  |
| 49 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |  |
| 50 | Подвижная игра. | 1 |  | Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй- играй мяч не теряй» |  |
| 51 | Подвижная игра. | 1 |  | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо» |  |
| 52 | Подвижная игра. | 1 |  | ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч |  |
| 53 | Закрепление техники игры. | 1 |  | ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты |  |
| 54 | Совершенствование техники игры. | 1 |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча на месте и в движении |  |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. |  |  | Игра «Лисы и куры». |  |
| 56 | Броски снизу в кольцо двумя руками снизу | 1 |  | Игра «Мяч в корзину» |  |
| 57 | Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу | 1 |  | Игра «Мяч в корзину» , «Бросай – поймай» |  |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом | 1 |  | Игра «Выстрел в небо» |  |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-играем. | 1 |  | Игра «Выстрел в небо» Учимся обращаться с мячом. |  |
| 60 | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | 1 |  | Техника безопасности. |  |
| 61 | Техника безопасности во время занятий играми. | 1 |  | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй». |  |
| 62 | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом. | 1 |  | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м.Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте |  |
| 63 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  | Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». |  |
| 64 | Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека. | 1 |  | Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Зачем нам нужен скелет |  |
| 65 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  | Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй- играй мяч не теряй» |  |
| 66 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. | 1 |  | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо» |  |
| 67 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини- баскетбол». | 1 |  | ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч |  |
| 68 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |  | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей» |  |
| 69 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. | 1 |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |  |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча в кругу. | 1 |  | Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. |  |
| 71 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | 1 |  | Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. |  |
| 72 | Учебная игра в «Пионербол». | 1 |  | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку |  |
| 73 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | 1 |  | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. |  |
| 74 | Учебная игра в «Пионербол». Теория - Мышцы человека. | 1 |  | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку Зачем человеку мыщцы? |  |
| 75 | Учебная игра в «Пионербол». Закрепление. | 1 |  | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. |  |
| 76 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега |  |
| 77 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека. | 1 |  | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы |  |
| 78 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега |  |
| 79 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Закрепление. | 1 |  | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция |  |
| 80 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье |  |
| 81 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м. Закрепление. | 1 |  | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье. |  |
| 82 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). | 1 |  | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости |  |
| 83 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория- развиваем выносливость | 1 |  | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости Польза развития выносливости |  |
| 84 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |  | Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости |  |
| 85 | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Закрепление. | 1 |  | Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости. |  |
| 86 | ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку. | 1 |  | Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры |  |
| 87 | Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м | 1 |  | Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку. |  |
| 88 | ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. | 1 |  | Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки». |  |
| 89 | ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. | 1 |  | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры» |  |
| 90 | Теория-развиваем быстроту. | 1 |  | Развития быстроты с помощью упражнений |  |
| 91 | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. | 1 |  | ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). |  |
| 92 | Метание мяча на дальность. Игры. | 1 |  | ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия. |  |
| 93 | ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры. | 1 |  | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки» |  |
| 94 | ОРУ Бег по пересечённой местности. | 1 |  | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба) |  |
| 95 | Теория - как расслаблять мыщцы. | 1 |  | Для чего и как правильно расслаблять мыщцы |  |
| 96 | ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин. Эстафеты. | 1 |  | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега. |  |
| 97 | Бег 1000 м без учета времени. Игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». | 1 |  | ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так |  |
| 98 | Подвижные игры. Соревнования. | 1 |  | Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки |  |
| 99 | Подвижные игры. Соревнования. | 1 |  | Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки |  |