

Краснодарский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа №24 имени Полины Ивановны Копниной
станции Хамкетинской муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____В.В. Мередова

Адаптированная рабочая программа

По физической культуре

Уровень образования: основное общее, 5-9 класс

Количество часов: всего 510часов, (102 часа в год), в неделю 3 часа

Учитель: Кашеева Елена Михайловна

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599

Программа разработана на основании Примерной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) , одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4\15)

С учетом УМК: «Физическая культура» 5-7 классы, авторы: М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Бакалдина и др. под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2021г.

«Физическая культура» 8-9 классы, авторы : В.И. Лях . Москва
«Просвещение» 2020г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 класс
1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Адаптированной основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ ООШ № 24 имени П.И.Копниной станицы Хамкетинской, утвержденной решением педагогического совета от 30 августа 2021 года протокол №1
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 года № 345
- Учебного плана МБОУ ООШ № 24 имени Полины Ивановны Копниной станицы Хамкетинской на 2021 -2022 учебный год;

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса «Физическая культура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

Рабочая программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня образовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, условий занятий.

Содержание обучения предмета имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей с нарушением интеллекта в процессе овладения учебным предметом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
6. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2.Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из следующих разделов:

Гимнастика

В физическом воспитании особое место занимают гимнастические упражнения, с их помощью можно обеспечить разнообразное воздействие на аномального ребенка с учетом его развития и состояния здоровья. Гимнастические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Легкая атлетика

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка

Занятия бегом имеют большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма детей.

Спортивные и подвижные игры

В играх встречаются все основные виды движений – ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Они способствуют развитию внимания, сообразительности, силы, ловкости, быстроты, воспитанию дружбы, товарищества.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции.

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития. На занятиях учащиеся должны овладеть навыками простейших построений и перестроений. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Дыхательные упражнения способствуют коррекции нарушений дыханий. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями детей в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей и упражнения с предметами. Упражнения в лазании и перелезании- эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.)

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умению нести, точно и мягко опускать предмет. (Таковыми предметами могут служить мячи, обручи, скамейки, маты, «козел» и т.д.)

Построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и перелезание, подтягивание, упражнения на равновесие – это все прикладные упражнения. Выполняя их, учащиеся овладевают основными жизненно необходимыми умениями и навыками, учатся применять их в различной обстановке.

Раздел «Легкая атлетика» помогает преподавателю обучать школьников таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Упражнения в ходьбе и беге используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Метание - при выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Кроссовая подготовка. При проведении уроков особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача).

Раздел «Игры».

В программы включены подвижные игры, спортивные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров.

Общие сведения теоретического характера по физической культуре даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий, правилах поведения на уроках физической культуры, технике безопасности, чистоты зала, снарядов.

Программный материал сконцентрирован. Все разделы включены в содержание с 5-го и последующих классов с постепенным усложнением.

Реализация национально-регионального компонента государственного образовательного стандарта осуществляется по содержательной линии образования «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности», которая направлена на решение следующих задач:

- выработка представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих комфортность взаимодействия в коллективе и с представителями различных социальных групп;
- выработка основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил;
- формирование основных умений и навыков самопознания и самооценки и саморегуляции психофизического и социального здоровья;
- выработка потребности самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой на основе ответственного отношения к собственному здоровью;
- воспитание устойчивого неприятия различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека;

3. Описание места учебного предмета

В учебном плане на предмет «Физическая культура» с 5-9 классы отводится 3 часа в неделю и 102 часа в год.

Класс	5	6	7	8	9
Всего часов	102	102	102	102	102
Гимнастика	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	21	21	21	21	21
Кроссовая подготовка	21	21	21	21	21
Подвижные и спортивные игры	42	42	42	42	42

Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:

- внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
- развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
- реализация принципа природосообразности;
- систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
- развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
- воспитание правильной осанки;
- развитие чувства ритма;
- развитие прыгучести, координации движений;
- развитие точности движений;
- воспитание чувства товарищества;

Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:

- приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
- запоминание различных терминов, их сочетаний;
- словесное опосредование двигательных действий;
- оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
- умение выполнять движения по словесной инструкции;
- словесная регуляция двигательных действий;
- оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
- развитие представлений о времени.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование адекватности чувств;
- воспитание правильного отношения к критике.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 класс

Предметный результат

- знать правила поведения при выполнении строевых команд;
- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;
- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;
- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;

- уметь соблюдать интервал;
- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;
- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание к друг другу;

6 класс

Предметный результат

- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь соблюдать дистанцию в движении;
- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с осложнениями;
- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением

перелезания, лазанья

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание;

7 класс

Предметный результат

- знать как правильно выполнять размыкания уступами;
- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
- уметь различать фазы опорного прыжка;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»

- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание;

8 класс

Предметный результат

- знать что такое фигурная маршрутовка;
- знать требования к строевому шагу;
- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;
- знать фазы опорного прыжка;
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;
- уметь изменять направление движения по команде;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

9 класс

Предметный результат

- знать что такое строй;
- знать как выполнять перестроения;
- знать как проводятся соревнования по гимнастике
- уметь выполнять все виды опорных прыжков;
- уметь выполнять равновесие;
- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

5. Содержание учебного предмета

5 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в комнате для занятия спортом, требования к одежде и обуви. 3. Двигательный режим.
Гимнастика (18ч)	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). 2. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). 3. Ходьба с остановками по сигналу учителя.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 2. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.
	С большими обручами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками). 2. Переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч.
	С мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего) 2. Удары мяча о пол правой и левой рукой 3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока 4. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой 5. Перебрасывание мяча в парах
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках
	Простые висы	<ol style="list-style-type: none"> 1. м- поднимание прямых ног в висе на перекладине
	Переноска груза	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча весом до 2 кг. В колонне и шеренге 2. Переноска гимнастического козла тремя

		учениками
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловля 2. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. 2. Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. 3. Прыжок через гимнастический козел ноги врозь.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в различных местах комнаты для занятия спортом по показу и по команде. 2. Прохождение расстояния до трех метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
Легкая атлетика (21ч)	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) 2. Ходьба приставным шагом левым, правым боком 3. Ходьба с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. 2. Бег на скорость 60м (с высокого и низкого старта). 3. Эстафетный бег (60м. по кругу) 4. Бег с широким шагом на носках (коридор 20-30 см.) 5. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра. 2. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. 3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. 4. Прыжки произвольным способом (на 2-х и на одной ноге, через набивные мячи расстояние 80см., общее расстояние 5 метров.
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Метание мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (коридор 10м.) 3. Толкание набивного мяча весом 1кг., с места. 4. Метание теннисного мяча в пол на высоту

		отскока.
Кроссовая подготовка (21ч)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный медленный бег. 2. Обычный бег с изменением направления движения. 3. Бег с преодолением препятствий. 4. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Спортивные игры и подвижные игры (42ч)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пионербол(с элементами волейбола) 2. Баскетбол 3. Футбол
		«Пустое место» «Мяч соседу» «Сохрани позу» «Пятнашки маршем» «Второй лишний» «Лишний игрок»

6 класс
Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Как укреплять свои кости и мышцы. 2. Что разрешено и не разрешено на уроках физической культуры. 3. Что такое двигательный режим.
Гимнастика (18ч)	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из одной шеренги в две. 2. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. 3. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.
	С гимнастическим и палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. 2. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо.
	С большими обручами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание обруча. 2. Вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).
	Со скакалками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. 2. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.
	Упражнения на гимнастической	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке с различным положением рук.

	скамейке	2. Движение прямых и согнутых ног в положении сидя на гимнастической скамейке.
		1.
	Акробатические упражнения	1. Два последовательных кувырка вперед, (для сильных – назад).
	Переноска грузов и передача предметов	1. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 метров). 2. Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние 8-10 метров. 3. Передача набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.
	Равновесие	1. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. 2. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне высота – 80 см. 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границу коридора на полу.
	Опорный прыжок	1. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). 2. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	1. Прохождение расстояния до 5 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
Легкая атлетика (21ч)	Ходьба	1. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. 2. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. 3. Ходьба с преодолением препятствий.
	Бег	1. Бег на 60 метров с низкого старта. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Эстафетный бег (встречная эстафета). 4. Эстафетный бег 100 метров (по кругу). 5. Бег с ускорением на отрезке 30 метров.
	Прыжки	1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. 2. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, с продвижением вперед. 3. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе и беге.
	Метание	1. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами д-50см., д-75см., д-100см. 3. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.
Кроссовая подготовка (21ч)		<ol style="list-style-type: none"> 1.Равномерный медленный бег. 2.Обычный бег с изменением направления движения. 3.Бег с преодолением препятствий. 4.Кросс по слабопересеченной местности до 1 - 1,5км.
Спортивные игры и подвижные игры(42ч)	Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пионербол 2. Волейбол (общие сведения о волейболе). 3. Баскетбол (элементы игры).
	Подвижные игры	<p>«Что изменилось в строю» «Запомни порядок» «Эстафеты с бегом» «Не дай мяч соседу» «Перестрелки» «Мяч водящему» «Слушай сигнал»</p>

7 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика(18ч)	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, дистанции. 2. Повороты налево, направо при ходьбе на месте. 3. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Балансирование палки на ладони. 2. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь.
	Со скакалками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге.
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке. 2. Прыжки через скамейку.
		<ol style="list-style-type: none"> 1.
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Два последовательных кувырка вперед,(для сильных – назад)

	Переноска груза и передача предметов	1. Передача набивного мяча над головой в колонне.
	Равновесие	1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. 2. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. 3. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (в 60-70см)
	Опорный прыжок	1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину. 2. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	1. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами.
Легкая атлетика (21ч)	Ходьба	1. Ходьба «змейкой» 2. Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. 3. Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед)
	Бег	1. Бег с низкого старта. 2. Бег на 40м. (3-6 раз) за урок. 3. Бег на 100м. (2 раза) за урок. 4. Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий. 5. Встречные эстафеты.
	Прыжки	1. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» (зона отталкивания – 40см.) 2. Прыжки со скакалкой до 2 мин.
	Метание	1. Толкание набивного мяча весом 2-3кг. с места на дальность. 2. Метание в цель. 3. Метание м.мяча на дальность с разбега по коридору 10м.
Кроссовая подготовка(21ч)		1.Равномерный медленный бег. 2.Обычный бег с изменением направления движения. 3.Бег с преодолением препятствий. 4.Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 -2км.
Спортивные и подвижные игры (42ч)	Спортивные	1. Волейбол (игра «Мяч в воздухе»); 2. Баскетбол (по упрощенным правилам) 3. Футбол 4. гандбол
	Подвижные игры	«Сохрани позу», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал», «Эстафеты по кругу»

8 класс
Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.
Гимнастика (18ч)	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов перестроений. 2. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. 3. Построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.
	С гимнастическим и палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. 2. Из и.п. – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.
	С набивными мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. 2. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями. 3. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок назад (из положения сидя) – мальчики, кувырок вперед – девочки.
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.)
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в длину и ширину с прямым приземлением. 2. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину – мальчики, прыжок «ноги врозь» - девочки.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.
	Переноска груза и передача	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча в колонне между ног.

	предметов	
Легкая атлетика (21ч)	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров. 2. Ходьба групп наперегонки. 3. Ходьба по залу со сменой видов, ходьба в различном темпе с остановками на обозначенных участках
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в медленном темпе до 8-12 минут 2. Бег 100метров с различного старта. 3. Бег с ускорением 4. Бег 60 метров – 4 раза за урок. 5. Бег 100 метров – 2 раза за урок, 6. Кроссовый бег 500 метров по пересеченной местности. 7. Эстафета 4х100 метров 8. Бег 100 метров с преодолением пяти препятствий.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной мяч, кегли), полосы. 2. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 секунд) 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (м), и прыжок с разбега «способом перешагивания» (д).
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. 2. Метание в цель. 3. Метание м. мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров. 4. Метание нескольких м. мячей в различные цели из разных исходных положений за определенное время. 5. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.
Кроссовая подготовка (21ч)		<ol style="list-style-type: none"> 1.Равномерный медленный бег. 2.Обычный бег с изменением направления движения. 3.Бег с преодолением препятствий. 4.Кросс по слабопересеченной местности до 1,5-2 км.
Спортивные и подвижные игры(42ч)	Спортивные игры	<p>Волейбол – прием, передача и подача мяча. Верхняя подача прямая. Блок (ознакомление). Передача мяча сверху и снизу, в парах после перемещения.</p> <p>Баскетбол – правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p>

		<p>Футбол- удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча.</p> <p>Гандбол – броски по воротам одной рукой, ведение мяча</p>
	Подвижные игры	<p>«Словесная карусель»</p> <p>«Запрещенные движения»</p> <p>«Сбор картошки»</p> <p>«Ловкие, смелые, выносливые»</p> <p>«Точно в руки»</p> <p>Эстафеты</p> <p>Эстафеты волейболистов</p> <p>«Поймай мяч»</p> <p>«Кто больше и точнее»</p> <p>« Пятнашки»</p>

9 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие спортивной этики. 2. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика(18ч)	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых команд (четкость и правильность за предыдущие годы). 2. Размыкание в движении на заданный интервал. 3. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой.
	С набивными мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. 2. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед из положения сидя на пятках (мальчики). Кувырок вперед, назад из положения упор присев (девочки).
	Простые и смешанные висы и упоры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение ранее изученных висов и упоров. 2. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.).
	Переноска груза и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча в колонне справа, слева.

	Опорный прыжок	1. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла.
	Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве	1. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. 2. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.
Легкая атлетика (21ч)	Ходьба	1. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. 2. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. 3. Пещие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.
	Бег	1. Бег на скорость 100 метров. 2. Бег на 60м. – 4 раза за урок. 3. Бег на 100м. – 3 раза за урок. 4. Эстафетный бег с этапами до 100м. 5. Медленный бег до 10-12 минут. 6. Совершенствование эстафетного бега (4x200м.). 7. Бег на средние дистанции 800 метров. 8. Кросс: мальчики – 800м., девочки – 500м.
	Прыжки	1. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование всех фаз прыжка в длину.
	Метание	1. Метание гранаты из различных исходных положений. 2. Метание теннисного мяча из различных исходных положений в цель.
Кроссовая подготовка (21ч)		1.Равномерный медленный бег. 2.Обычный бег с изменением направления движения. 3.Бег с преодолением препятствий. 4.Кросс по слабопересеченной местности до 2-2,5 км.
Спортивные и подвижные игры (42ч)	Волейбол	Прием мяча снизу , отбивание мяча снизу двумя руками через на месте и в движении, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар .
	Баскетбол	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

	Подвижные игры	«Лучший бегун» «Сумей догнать» Эстафеты с бегом «Запрещенное движение» « Точно в ориентир» « Быстро по местам» « Точно в круг» « Очков набрал больше всех»
--	----------------	---

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Тема	Ко л- во час ов	Дата		Оборудование	Формирование базовых учебных действий
			пл ан	фа кт		
<i>Легкая атлетика-13ч</i>						
1	Строевые упражнения и перестроения.	1			Свисток. Секундомер	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
2	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1				
3	Высокий старт. Бег 60 м.(2-3 повторения)	1				
4	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1				
5	Челночный бег 3x10	1				
6	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1				
7	.Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из положения сидя.	1			Набивной мяч	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
8	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1			Гимнастический.мат	

9	Прыжки в длину с места.	1			Лопата, грабли, рулетка	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
10	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	1				
11	Прыжки в длину с разбега (отталкивание от доски)	1				
12	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов.	1			Теннисные мячи, рулетка	<p>Осваивать технику бросков малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча</p>
13	Закрепление метанию малого мяча (150гр) на дальность 5-6 шагов.	1				
Кроссовая подготовка-5ч						
14	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1			Свисток, секундомер	<p><i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия.</p> <p><i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>
15	Непрерывный бег -3 минуты. Игра «Русская лапта». История физической культуры.	1				
16	Непрерывный бег -4 минуты Народная игра «Руссичи».	1				
17	Непрерывный бег -5 минуты Теория:»Зарождение Олимпийских игр древности.»	1				
18	Кросс-800м Тестирование на уровень физической подготовленности	1			Секундомер	

	сти					
Гимнастика -13 ч.						
19	ТБ. На занятиях Кувырок вперед, назад	1			Гимнастические маты	Знать страховку и помощь при выполнении групповых упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
20	Два кувырка вперед слитно.	1				
21	Мост из положения стоя с помощью учителя.	1				
22	Висы. Вис лёжа. Вис присев. Строевые упражнения.	1			перекладина	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы.	1				
24	Строевые упражнения. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1			Обручи, кубики, палки	<i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
25	Акробатические упражнения.	1			Гимнастические маты	
26	Упражнения на развитие силовых способностей.	1				
27	Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
28	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	1				
29	Упражнения на развитие гибкости. Режим дня.	1				
30	Упражнения общеразвивающей направленности и без предметов и с	1				

	предметами					процесс в ходе выполнения упражнений.
31	Урок-соревнование гимнастических упражнений. Эстафеты.	1			Мячи, обручи, кубики	<i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью
Подвижные и спортивные игры-34ч						
32	Инструктаж по технике безопасности и при занятиях спортивным зале Подбор инвентаря.	1			Мячи, сетка	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы.
33	Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками «Пионербол».	1				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
34	Закрепление тактики первых и вторых передач. «Пионербол»	1				Осваивать технику бросков баскетбольного, футбольного волейбольного мячей,
35	Приём мяча сверху и снизу – тестирование. «Пионербол»	1				Уметь играть в «Пионербол», «баскетбол», «футбол» по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы
36	Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте. «Мяч капитану», «Пионербол».	1				Футбольные мячи
37	Закрепление тактики первых и вторых передач, приёма мяча сверху и снизу.	1				
38	Совершенствование тактики первых и вторых передач.	1				

	«Передачи в движении по кругу».					
39	Учебная игра по упрощённым правилам «баскетбол»	1				
40	Учебная игра по упрощённым правилам «футбол»	1				
41	ТБ Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте.	1			Волейбольные мячи, сетка	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы.
42	Закрепление тактики первых и вторых передач, приёма мяча сверху и снизу после слабого удара через сетку.	1				Соблюдать правила ТБ в игре волейбол. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
43	Приём мяча сверху и снизу – тестирование.	1				Освоить технику ведения мяча.
44	Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку и приёму мяча с подачи.	1				
45	Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
46	Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	1				Уметь выявлять и устранять ошибки проигрыша. Соблюдать правила техники безопасности при проведении единоборства.

47	Игры с прыжками в высоту и длину с разбега.	1			Эстафетные палочки, платочки, мячи, скакалки, обручи	<p>Моделировать тактику ведения поединка.</p> <p>Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Уметь организовывать игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе и во внеурочной деятельности.</p>
48	Игры с прыжками в высоту.	1				
49	Игры с мячом.	1				
50	Игры с бегом на скорость. Эстафеты.	1				
51	Игры с прыжками в высоту и длину с разбега.	1				
52	Игры с прыжками в высоту.	1				
53	Игры с мячом.	1				
54	Игры с бегом на скорость. Эстафеты.	1				
55	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	1			Волейбольные мячи, сетка	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой</p>
56	Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча.	1			Волейбольные мячи, сетка	
57	Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1			Волейбольные мячи, сетка	

58	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. Нижняя подача мяча	1			Волейбольные мячи,сетка	<p>деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
59	Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте.	1			Волейбольные мячи,сетка	
60	Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку и приёму мяча с подачи.	1			Волейбольные мячи,сетка	
61	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			Волейбольные мячи, сетка	
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Баскетбольные мячи, свисток	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол.</p> <p>Применять в игре защитные действия.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Корректировать техник у ведения мяча.</p>
63	Ловля и передача мяча.	1				
64	Ведение мяча. Бросок.	1				
65	Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1				
Легкая атлетика -8ч						
66	Высокий, низкий старт	1			Свисток,секундомер	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные</p>
67	Скоростной бег, финиширование	1				
68	Бег на 400 м	1				
69	Бег на средние дистанции	1				
70	Круговая	1				

	тренировка					<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
71	Челночный бег.2x5	1				
72	Эстафеты. Челночный бег.3x10	1				
73	Эстафеты	1				
Подвижные и спортивные игры-6ч						
74	ТБ. История футбола. Ведение мяча правой и левой ногой. Мини-футбол.	1			<p>Свисток, секундомер, мячи, мини-барьеры.</p> <p>Соблюдать ТБ.</p> <p>Знать историю Футбола.</p> <p>Уметь выполнять технические приёмы.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p>	
75	Удары по воротам,	1				
76	Жонглирование мячом. Учебная игра в футбол	1				
77	Бег между предметами, прыжки через барьер, мини-футбол.	1				
78	Удары по катящему мячу, мини-футбол	1				
79	Ведение мяча с ускорением 5-6 м	1				Футбольные мячи
Кроссовая подготовка-16ч						
80	Бег под гору.	1			<p>Теннисные мячи Свисток, секундомер</p> <p>Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а.</p> <p>Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность.</p>	
81	Равномерный бег 7 мин.	1				
82	Преодоление препятствий	1				

83	Бег в гору.	1			Лопата,грабли,рулетка	<p>Уметь пробегать дистанцию не переходя на шаг.</p> <p>Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин.; преодолевать препятствия.</p>
84	Непрерывный бег в течении 9 минут	1			Свисток,секундомер ,лопата,грабли,рулетка	
85	Равномерный бег 10 мин..	1			лопата,грабли,рулетка.	
86	Равномерный бег 11 мин..	1				
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1			лопата,грабли,рулетка.	
88	Бег по слабо пересеченной местности	1			Тен. Мячи,рулетка	
89	Бег 800м	1			Прыжковая яма,лопата,грабли,рулетка. Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки	
90	Бег на 1000м.	1			Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки	
91	Тестирование на уровень физической подготовленности.	1			Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки,рулетка	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
92	Бег в гору.	1			Свисток, секундомер ,мячи, скакалки,эстафетные палочки	
93	Бег по слабо пересеченной местности. Подвижные игры с мячом.	1			Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки	
94	Кроссовая подготовка. Лапта	1			Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки	
95	Бег с горки. Подвижная игра с мячом «Квадрат».	1			Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки	
Подвижные и спортивные игры-2ч						
96	ОРУ «Парашютисты»	1			секундомер	<p><i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способности и его результат с заданным эталоном с</p>
97	Эстафета	1			Свисток,секундомер,мячи,скакалки	

	«Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств				лки, эстафетные палочки	целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.
Гимнастика -5ч						
98	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук	1				
99	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук	1				
100	Прыжок через гимнастический козел ноги врозь	1				Уметь выявлять и устранять ошибки проигрыша. Соблюдать правила
101	Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением	1				техники безопасности при проведении единоборства. Моделировать тактику ведения поединка. Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
102	Прыжок через гимнастический козел ноги врозь.	1				Уметь организовывать игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе и во внеурочной деятельности.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

1. Г.И.Бергер, Ю.Г. Бергер Конспекты уроков для учителя физкультуры – М; (Владос) 2002г.
2. В.К. Велитченко Физкультура для ослабленных детей – М; (Терра Спорт) 2000г.
3. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании – М; (Асадема) 2002г.

4. В.И. Лях Тесты в физическом воспитании школьников – М; (Аст) 1998г.
5. А.П. Матвеев Оценка качества по физкультуре – М; (Дрофа) 2000г.
6. Н.С.Никольский, Ю.Н. Никольская Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными К специальной медицинской группе – (Красноярск) 2006г.
7. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физкультуры – М; (Физкультура и Спорт) 2000г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания МО учителей
начальных классов, физической
культуры, ОБЖ
МБОУ ООШ № 24 имени П.И.Копниной
станции Хамкетинской
от 29.08.2021 г.

_____ Денисова Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
МБОУ ООШ № 24
имени П.И Копниной
станции Хамкетинской
_____ А.М. Следникова
« ___ » _____ 2021г