Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Войскоровская основная общеобразовательная школа»

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом от 28.08.2023 № 71

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
Физическая культура
5-9 класс

Составила:
учитель физической культуры
Сидорова Е.Е.

п. Войскорово

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

— коррекция нарушений физического развития;
— формирование двигательных умений и навыков;
— развитие двигательных способностей в процессе обучения;
— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
— раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом
возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Личностные результаты освоения адаптированной должны отражать:

1)осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою
Родину, российский народ и историю России;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его
органичном единстве природной и социальной частей;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4)развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно
необходимом жизнеобеспечении;

5)овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6)овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7)владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

8)способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

9)способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10)принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

11)развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12)формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

13)развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14)формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие
мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным
и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП общего образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области,

готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и

достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с

согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану образовательной программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным
учебным предметам на конец обучения в младших классах.

Минимальный уровень:

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

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя ,знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

иметь представления о двигательных действиях;

знать основные строевые команды;

вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры; самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Предмет физическая культура относится к образовательной области «Физическая культура» и изучается в 5-9 классах по 3часа в неделю. Реализация содержания предмета «Физическая культура » заложена в рабочей программе следующим количеством часов:

5 класс	6класс	7класс	8 класс	8 класс	Всего
102 (3Х34)	102 (3Х34)	102 (3Х34)	102 (5Х34)	102 (3Х34)	510

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)

Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Воздушные ванны. Правила и дозировка. Приемы определения самочувствия. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.
Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.
Солнечные ванны. Правила и дозировка. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.
Правила и дозировка. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры.
5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу,бадминтону. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.
Гимнастика с элементами акробатики.
5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.
Легкая атлетика.
5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
Лыжная подготовка.
5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). перехват мяча.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. **Мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.
Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 15мин. Бег на 1000 м, 2000м.
Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.
Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1.5- до 5км.
Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;
Спуски основной стойке по прямой и наискось.
Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,

коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах**,** с набивным и большим мячом(1-2кг)гантелями (3-5 кг).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с указанием количества часов на освоение каждой темы)

Содержание курса **Тематическое планирование**		**5 класс, часы**	**6 класс, часы**	**7 класс, часы**	**8 класс, часы**	**9 класс, часы**	**Характеристика деятельности учащихся**
Знания о физической культуре							
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения	**Физическое развитие человека.** Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела,	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	**Характеризуют** понятие «физическое развитие», **приводят**примеры изменения его показателей, **сравнивают** показатели физического развития родителей со своими показателями. **Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. **Определяют** соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)

	окружность грудной клетки).						
Из истории физической культуры							
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	**Олимпийские игры древности.** Миф о зарождении Олимпийских игр. **Миф** о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	**Характеризуют** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. **Излагают** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. **Рассказывают** о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. **Освещают** Олимпийские игры в Сочи, чемпионы, призеры
Физические упражнения							
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах Представление о физических упражнениях.	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризуют показатели физического развития. Характеризуют показатели физической подготовки.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Представление о физических качествах Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка.						Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений **Записывают результаты.**
Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия							
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Дают оценку своёму состоянию (ощущению) после закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости

	профилактике её нарушения.						
Самостоятельные игры и развлечения							
Организация и проведение подвижных и спортивных игр.	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Народные подвижные игры	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Легкая атлетика							
История легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Терминология лёгкой атлетики, прыжки, бег, метания и броски. бег в режиме умеренной и большой интенсивности Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения:	Беговая подготовка Беговые упражнения	**21**	**21**	**21**	**21**	**21**	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах

на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность Кроссовая подготовка	Прыжковые упражнения Броски большого мяча. Метание малого мяча	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывают и осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении кроссовых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики							
История гимнастики. «Гимнастика: история, традиции, чемпионы» Техника безопасности. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастический мост. Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Движение и передвижение строем Акробатика	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают и выполняют строевые команды, движение и передвижение строем Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Гимнастическая комбинация. из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Снарядная гимнастика. Прикладная гимнастика						Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности

Лыжные гонки							
История, традиции, чемпионы Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Терминология лыжных ходов, эстафеты в передвижении на лыжах Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом»	Лыжная подготовка Технические действия на лыжах	**18**	**16**	**16**	**14**	**14**	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и осваивают технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
Подвижные и спортивные игры.							
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Подвижные игры.	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игра «Русская лапта»							Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Футбол: «Футбол история, традиции, чемпионы» ТБ на уроке. Теоретические сведения. Техники передвижений остановок, поворотов, стоек игрока, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники . Тактика игры:подвижные игры на материале футбола..Учебная игра **Баскетбол:** «Баскетбол: история, традиции, чемпионы» Правила и техника безопасности на уроках. Стойки, перемещения. эстафеты с передачами мяча. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом броски мяча в корзину; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ведение, . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .Ловля и передача мяча: в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в	Спортивные игры	**8** **17**	**8** **17**	**8** **17**	**8** **18**	**8** **18**	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр.

парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: (после ведения, после ловли) без сопротивлениязащитника..Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов:. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра в б/б **Волейбол**: « история, традиции, чемпионы» Инструктаж по Т.Б Стойки игрока. перемещение в стойке. Остановки, ускорения подбрасывание и передача мяча; подача мяча; приём и передача мяча; верхние и нижние передачи, верхний и нижний прием). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Техника приема и передач мяча: . Техника подачи мяча:нижняя прямая и верхняя подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: . Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения.		**12**	**14**	**14**	**15**	**15**	Моделируют технические действия в игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества

Позиционное нападение. подвижные игры на материале пионербола. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта							Включают упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
итого		**102**	**102**	**102**	**102**	**102**	