

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Ермоловская средняя школа имени П.Д.Дорогойченко

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29 « 08 » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

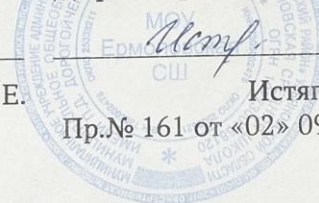
ЗДУВР



Першонкова Н.Е.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Истягина Л.В.

Пр. № 161 от «02» 09. 2024 г.

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

Для детей с легкой степенью умственной отсталости (вариант 1).

5 класс

Учитель: Генералов Дмитрий Александрович

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 5 класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика), игры — подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 классе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учеником, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащийся изъявляет желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ. Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья,

реабилитация двигательных функций организма

ЗАДАЧИ:

формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

формирование основ учебной деятельности (умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);

создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП и организационных форм получения образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и специфических образовательных потребностей разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
 2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
 3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
 4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
 5. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
 2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;

6. Сотрудничество с родителями;
7. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Совокупность личностных и предметных результатов составляет содержание жизненных компетенций обучающихся.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию.

В личностном направлении:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности.

В предметном направлении:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета коррекционного курса

Предметная область: Физическая культура.	Предметная область: Физическая культура.
--	--

Основные задачи реализации содержания:

Физическая культура (Адаптивная физическая культура).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Основные задачи реализации содержания:

Адаптивная физическая культура.

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Название раздела, темы	К-во часов	Тематические планируемые результаты			Виды контроля	примечания
			Предметные	Личностные	Основные виды деятельности обучающихся		
1.	2	3	4.	5	6	7	8
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	4	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.</p> <p>Сформирует первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.</p> <p>Имеет понятие о физическом развитии человека.</p> <p>Организует и планирует самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Имеет понятия, чем занимается человек на физкультуре</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация– формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование— установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p> <p>Научится обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем</p>	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).</p> <p><i>История физической культуры</i></p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия)</i></p> <p>Физическое развитие человека.</p>	Текущий	

1.	2	3	4.	5	6	7	8	
				организма.	Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, нормативы и требования.			
2.	Легкая атлетика.	30						
2.1	Спринтерский бег.		<p>Знает технику выполнения высокого и низкого старта.</p> <p>Освоит технику стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Умеет:</p> <p>пробежать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта на (30; 60; 100; 300 м.)</p> <p>Регулирует физическую нагрузку и определяет степень утомления и переутомления по внешним признакам.</p> <p>Выполняет нормативы по</p>	<p>Изучает историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывает технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает</p>	<p>ОРУ специализированной направленности. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м., 60м., 100 м. и 300м.) и другие короткие дистанции. Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Челночный бег 3x10м. Повторный бег на</p>	текущий		

			<p>челночному бегу.</p> <p>Руководствуется правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правила безопасности</p> <p>Моделирует сочетание различных двигательных действий.</p> <p>Получит возможность выполнить контрольные нормативы по разделу спринтерского бега.</p>	<p>короткие дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 30; 60; 100; 300 м. и другие короткие дистанции с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек.) Эстафетный бег; техника бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.</p> <p>История легкой атлетики и выдающиеся спортсмены. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.</p>		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

2.2	<i>Прыжок в длину с разбега.</i>		<p>Освоит технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Подготовится</p> <p>к выполнению программного норматива по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Выполнит тест в прыжках в длину с места.</p>	<p>Описывает технику выполнения прыжковых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяет прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдает правила безопасности</p> <p>Контролирует: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.</p>	<p>ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств</p> <p>ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание</p>	Текущий	
2.3	<i>Прыжок в высоту с разбега.</i>		<p>Освоит технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание</p> <p>Подготовится</p> <p>к выполнению программного норматива по прыжкам в высоту</p>	<p>Проявляет качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнит контрольные нормативы.</p>		Текущий	
2.4	<i>Метание мяча в цель и на дальность.</i>		<p>Освоит технику метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>Подготовится</p> <p>к выполнению программного</p>	<p>Описывает технику выполнения метательных упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>	<p>ОРУ специализированной направленности на месте и в движении. Метание различных предметов в горизонтальную цель.</p>	Текущий	

			<p>норматива в метании мяча на дальность и в цель.</p>	<p>освоения.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяет метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча с места и с разбега на дальность.</p>		
2.5	<i>Кроссовая подготовка.</i>		<p>Освоит технику бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Подготовится к выполнению программного норматива в беге на дистанции 1000 и 1500 метров.</p>	<p>Описывает технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Изучает историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся</p>	<p>ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p>Смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега)</p> <p>до 1500 м. Равномерный бег.</p> <p>Бег на 1000 и 1500 метров на результат. Преодоление горизонтальных</p>	Текущий	

				отечественных спортсменов.	препятствий. Бег по пересеченной местности.		
3.	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i>	14	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).				
3.1	<i>Акробатические упражнения.</i>		<p>Освоит технику выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Составит и продемонстрирует комбинацию из 8 элементов акробатических упражнений.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Классифицирует упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.</p> <p>Подготовится к выполнению тестового норматива по выполнению наклонов вперед в положении сидя</p> <p>Знает выполнение строевых упражнений</p>	<p>Описывает технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляет акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Применяет акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Изучает историю акробатики, знакомится с именами выдающихся спортсменов.</p> <p>Анализирует технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p>Проявляет качества силы и ловкости при выполнении упражнений.</p> <p>Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития двигательных качеств. ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Значение акробатических упражнений для физического развития.</p> <p>Повторение ранее изученных акробатических упражнений.</p> <p>Акробатическая комбинация из изученных</p>	Текущий	

					<p>элементов;</p> <p>и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед - наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.Дополнительно (стойка на голове, мост, переворот в сторону (колесо), стойка на руках с помощью.</p> <p>Произвольная комбинация из 8 – 10 акробатических элементов по выбору учащихся.</p> <p>Тест; наклон вперед в положении сидя на полу.</p>		
3.2	<p>Висы и упоры:</p> <p><i>(Упражнения на гимнастической перекладине и брусках).</i></p>		<p>Освоит технику выполнения висов и упоров.</p> <p>Научится выполнять упражнения в висах и упорах; на брусках и перекладине.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Продемонстрирует комбинации изученных упражнений на брусках и перекладине.</p> <p>Подготовится</p>	<p>Различает строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывает технику выполнения упражнений в висах и упорах.</p> <p>Понимает информацию о личной гигиене человека.</p> <p>Моделирует гимнастические комбинации в висах и упорах.</p> <p>Освоит упражнения в висах и упорах.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках.</p> <p>Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные</p>	Текущий	

			<p>К выполнению тестовых нормативов по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и по сгибанию рук в упоре на брусьях (мальчики).</p>	<p>Изучает историю спортивной гимнастики.</p> <p>Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Продемонстрирует выполнение изученных упражнений.</p> <p>Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.</p> <p>Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p>	<p>висы.</p> <p>-</p>		
3.3	Упражнения в равновесии.		<p>Освоит технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.</p> <p>Продемонстрирует выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Выполнит тестовый норматив по приседаниям.</p>	<p>Знает основные стойки при выполнении ОРУ.</p> <p>Различает строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывает технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.</p> <p>Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p> <p>Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках.</p> <p>Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.</p> <p>Ходьба с различной амплитудой движений.</p> <p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки</p>	Текущий	

3.4	<i>Опорный прыжок.</i>	<p>Освоит технику выполнения опорного прыжка.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Продемонстрирует выполнение опорного прыжка.</p> <p>Освоит технику прыжков через длинную и короткую скакалку.</p> <p>Подготовится</p> <p>к выполнению тестового норматива по прыжкам через скакалку.</p>	<p>Описывает технику опорного прыжка.</p> <p>Освоит основные движения при выполнении опорного прыжка.</p> <p>Знает влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.</p> <p>Анализирует технику движений и предупреждает появление ошибок в процессе их усвоения.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках.</p> <p>Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения.</p> <p>Ходьба с различной амплитудой движений. Прыжки через скакалку. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</p> <p>Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>- подводящие прыжковые упражнения.</p> <p><i>Тест;</i> Прыжки через скакалку (количество раз за 1 минуту)</p>	Текущий	
3.5	<i>Лазание по канату.</i>	<p>Освоит технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Продемонстрирует умение выполнять лазание по канату.</p> <p>Подготовится к выполнению тестовых нормативов по сгибанию рук в упоре лежа на</p>	<p>Описывает технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Демонстрирует технику выполнения лазания по канату.</p> <p>Проявляет качества силы и ловкости при выполнении</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Специальные упражнения</p>	Текущий	

		<p>полу и подниманию ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p>	<p>упражнений в лазании по канату.</p> <p>Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p> <p>Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.</p>	<p>прикладного характера.</p> <p>Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении..</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ходьба с различной амплитудой движений.</p> <p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лазанье по канату способом в два приема; - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; - прыжки на точность отталкивания и приземления. - преодоление гимнастической полосы препятствий. <p><i>Тест;</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на количество раз.</p> <p><i>Тест;</i> подъем ног в висе на гимнастической стенке (количество раз).</p>		
--	--	---	---	---	--	--

4.	<i>Общая физическая подготовка</i>	3					
4.1	<i>Развитие двигательных качеств.</i>		<p>Освоит технику выполнения упражнений для развития двигательных качеств.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Ознакомится с упражнениями для самостоятельных занятий.</p> <p>Проявляет интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Смыслообразование– научится адекватно мотивировать учебную деятельность. Самоопределение — умеет формировать адекватную позитивно осознанную самооценку и самопринятие.</p> <p>Нравственно-этическая ориентация– способен формировать установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Классифицирует физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Осваивает универсальные умения в процессе учебной деятельности.</p> <p>Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, соперничества;</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений.</p> <p><i>Общefизическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с 	Текущий	

					<p>продвижением;</p> <p>- прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы</i></p> <p>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</p> <p>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</p>		
5.	Волейбол.	10					
5.1	Стойка игрока, перемещения.		Освоит стойку игрока, технику перемещений.	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>ОРУ на месте и в движении. Прыжки через скакалку.</p> <p><i>Развитие быстроты</i></p> <p>- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);</p> <p>- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;</p>	<u>Текущий,</u> <u>учетный.</u>	По технике исполнения
5.2	Прием и передачи мяча сверху двумя руками.	Освоит технику передачи мяча двумя руками сверху.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности				
5.3	Прием и передачи мяча снизу двумя руками.	Освоит технику прием мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе				
5.4	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.	Освоит технику нижней и верхней прямой подачи мяча.	Смыслообразование — умеет устанавливать связи между целью				

5.5	Тактические действия в нападении и защите.		<p>Освоит тактические действия в нападении и защите в игре.</p>	<p>учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — умеет формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и само принятие.</p> <p>Организует совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляет своими эмоциями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторный бег с максимальной скоростью с интервалом отдыха. - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) - прием и передача мяча двумя руками сверху. - прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в парах, через сетку</i>; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя и верхняя прямые подачи мяча; - нападающий удар. - игра в пионербол. - игра по упрощенным 		
-----	---	--	--	--	---	--	--

					правилам волейбола. - тактические действия.		
6.	Баскетбол.	10					
6.1	Стойка игрока, повороты, перемещения.		Освоит стойку игрока, технику поворотов и перемещений.	Осваивает универсальные умения в процессе учебной деятельности. Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, соперничества;	ОРУ на месте и в движении без предметов и с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	<u>Текущий,</u> <u>учетный.</u> По технике исполнения	
6.2	Ведение мяча с изменением направления.		Освоит технику ведения мяча с изменением направления.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;		
6.3	Ловля и передачи мяча на месте и в движении.		Освоит технику ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	- остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом;		
6.4	Броски мяча с точек с места и в движении.		Освоит технику бросков мяча с точек с места и в движении.	Демонстрирует технику выполнения контрольных упражнений.	- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
6.5	Дистанционные броски. Штрафной бросок.		Освоит технику дистанционных бросков и штрафных бросков.	Знает правила игры и судейства в баскетболе.	- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;		
6.6	Тактические действия в нападении и		Освоит тактические действия в нападении и защите в игре.	Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.	по прямой, с изменением направления движения и		

	<i>защите.</i>				<p>скорости;</p> <ul style="list-style-type: none">- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;- передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>;- передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>;- передача мяча двумя руками с отскоком от пола; <p>броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок. - игра в баскетбол. Терминология в баскетболе. Правила игры и судейства в баскетболе</p>		
--	----------------	--	--	--	--	--	--

Поурочное планирование

№ п/п	тема урока	дата пров.	Дом.зад
1	Т Б на уроках лёгкой атлетики. Высокий, низкий старт. Эстафеты.		Комплекс №1
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.		Комплекс №1
3	Бег 30м с высокого старта.Специальные беговые упражнения.		Комплекс №1
4	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.		Комплекс №1
5	Низкий старт и стартовый разгон. Линейная эстафета. Игра.		Комплекс №1
6	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.		Комплекс №1
7	Бег по дистанции. Встречная эстафета. Челночный бег 3x10		Комплекс №1
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в горизонтальную цель		Комплекс №1
9	Бег 60 м с высокого старта. Метание мяча с места		Комплекс №1
10	Бег 60 метров с низкого старта . Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега.		Комплекс №1
11	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега. Подтягивание..		Комплекс №1
12	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега.Эстафеты.		Комплекс №1
13	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега - учет. Игра.		Комплекс №1
14-16	Прыжки в высоту способом « перешагивание».		Комплекс №1
17	Подвижные игры. История возникновения		Комплекс №3
18-28	Подвижные игры.		Комплекс №3
29	Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты, группировки. Кувырки вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках.		Комплекс №2
30-31	Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках.		Комплекс №2
32	Наклон вперед - учет. Кувырок назад . Стойка на лопатках		Комплекс №2
33-34	Кувырок назад Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.		Комплекс №2
35	Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.		Комплекс №2
36-37	Акробатическая комбинация из 3 – 4 элементов. Стойка на лопатках- учет. « Мост» из положения лежа.Подтягивание.		Комплекс №2
38	Приседания и повороты на скамейке. Подтягивание из вися лежа		Комплекс №2
39	Преодоление вертикальных препятствий. Поднимание туловища.		Комплекс №2
40	Запрыгивание на предметы. Игра.		Комплекс №2
41	Разновидности ходьбы по скамейке,повороты, приседания Поднимание туловища		Комплекс №2
42-43	Лазание по канату в два приёма. Комбинация из 4-5 элементов на скамейке.Полоса препятствий.		Комплекс №2
44	Вскок в упор присев на козла. Комбинация из 4 -5элементов на скамейке . Игра.		Комплекс №2
45	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой.		Комплекс №2

46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим		Комплекс №4
47-48	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте		Комплекс №4
49	Ступающий шаг с палками.		Комплекс №4
50-51	Скользкий шаг без палок.		Комплекс №4
52-53	Скользкий шаг с палками.		Комплекс №4
54-55	Подъем лесенкой		Комплекс №4
56-57	Попеременно двухшажный ход		Комплекс №4
58-59	Спуск с небольшого склона		Комплекс №4
60	Подъем елочкой		Комплекс №4
61-62	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий.		Комплекс №3
63	Стойки, передвижения, повороты, остановки		Комплекс №3
64-65	Ведение мяча шагом и бегом с заданиями. Эстафеты с элементами баскетбола.		Комплекс №3
66	Ведение мяча с заданиями.		Комплекс №3
67-68	Бросок мяча одной и двумя руками с места		Комплекс №3
69	Ловля и передача мяча на месте		Комплекс №3
70-71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной от плеча на месте и в движении		Комплекс №3
72	Изучение элементов волейбола.		Комплекс №3
73-75	ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку		Комплекс №3
76-78	ОРУ типа зарядки. Ловля и передача мяча двумя руками.		Комплекс №3
79-80	Ловля и передача мяча в движении		Комплекс №3
81	ОРУ. Игры «К своим флажкам»		Комплекс №3
82	ОРУ. Игра, «Метко в цель».		Комплекс №3
83	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»,		Комплекс №3
84	Т.б. при занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы		Комплекс №3
85-86	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.		
87-88	Чередование бега и ходьбы.		
89	ОРУ на месте. Челночный бег.		
90	Бег с препятствиями.		
91	Бег 30м и 60 м.		Комплекс №1
92	Бег с изменением скорости и направления		Комплекс №1

93	Прыжки в длину с места		Комплекс №1
94	Прыжки через препятствия.		Комплекс №1
95-97	Прыжки в длину с разбега с 7- 9 шагов. Полоса препятствий.		Комплекс №1
98	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.		Комплекс №1
99-102	Метание мяча с 3-4 шагов разбега.		Комплекс №1