



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

г. Полесск ул. Шевчука, дом 10, телефон/факс: 8-401-58-3-53-65

e-mail: maouschoolpolessk@yandex.ru
www.polessk-school.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2020 г.



Адаптированная рабочая программа для обучающихся
с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
2 класс

ПОЛЕССК

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «**Физическая культура**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, разработанная с ориентировкой на содержание Примерной АООП с учетом особенностей психофизического развития и специфических условий получения образования.

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной рабочей программы учебного предмета «**Физическая культура**» для обучающихся с у/о в МАОУ составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями;
- СанПиН 2.4.2.3286-15"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа (ПрАООП) на основе ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ» Методические рекомендации по вопросам введения ФГОС обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Полесская СОШ».

Программа разработана на основе ООП НОО МАОУ «Полесская СОШ», учебного плана МАОУ «Полесская СОШ» 2020-2021г., учебного плана АООП начального общего образования для обучающихся с УО.

Тематическое планирование разработано на основе примерной программы и авторской программы: Предметная линия учебников системы «Начальная школа XXI век». «Физическая культура» 1-2 классы и 3-4 классы/ Т.В. Петрова. – Москва: Вентана - Граф, 2013г.

Согласно основной образовательной программе начального общего образования МАОУ «Полесская СОШ» на изучение предмета в 2 классе отводится следующее количество часов:

2 класс – 102 часа, из них ВПМ 34 часа (24 часов плавание, 10 часов «Спортландия»).

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательной организации, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья

В основу разработки АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Наряду с общеобразовательными ставятся следующие основные

Коррекционные задачи:

- Новый материал следует преподносить предельно развёрнуто; значительное место отводить практической деятельности учащихся;
- Систематически повторять пройденный материал для закрепления ранее изученного и для полноценного усвоения нового;
- специальная подготовка учащихся к восприятию новых и трудных тем;
- обучение поэтапным действиям;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

Программа соответствует образовательному минимуму содержания основных образовательных программ и требованиям к уровню подготовки учащихся, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения, включая детей с особыми образовательными возможностями, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

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 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 уроков физического воспитания с учащимися УО: 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

Программа соответствует образовательному минимуму содержания основных образовательных программ и требованиям к уровню подготовки учащихся, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения, включая детей с ОВЗ. Она позволяет сформировать у учащихся начальной школы достаточно широкое представление о физической картине мира.

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть (модуль «Спортландия»)* включает в себя программный материал с элементами спортивных игр и плавание.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся с ОВЗ.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по трём основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Результаты освоения Программы оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) МАОУ «Полесская СОШ» может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета «**Физическая культура**» на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов

соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. «Школа мяча» - упражнения и задания с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением

направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «Десять передач», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».

Раздел «Волейбол».

Стойки и передвижения игрока. «Школа мяча» - упражнения и задания с волейбольными мячами. Передача мяча сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками после накидывания. Поддача мяча снизу прямой рукой. Игра в пионербол. Игровые упражнения с волейбольными мячами. Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры: «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку», «Пионербол».

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки»,

«Совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «парашютисты», «догонялки на марше».

Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Бег с ускорением на короткие дистанции, челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль Плавание.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съёмного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводных упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его

последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; Рекомендуемые игры – мини-футбол, баскетбол, волейбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 2 класс - 102 часа, из них 34 часа
внутрипредметный модуль (24 часов плавание, 10 часов «Спортландия»)

По УМК Т.В. Петровой

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика		10
ВПМ		4
1.	1. Вводный урок. Теоретические сведения. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»	1
2.	2. Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров».	1
3.	ВПМ. Теоретические сведения. Скелет и мышцы человека. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча.	1
4.	Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	1
5.	Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта на оценку.	1
6.	ВПМ. Теоретические сведения. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол».	1
7.	Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8.	Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»	1
9.	ВПМ. Теоретические сведения. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
10.	Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»	1
11.	Метание мяча на дальность с места на оценку. П/игра «Попади в кольцо».	1
12.	ВПМ. Теоретические сведения. Понятие о здоровом образе жизни. Правильный режим дня. Мини-футбол. Изучение прямого удара по воротам	1
13.	3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку	1
14.	4. Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».	1
Кроссовая подготовка		4
ВПМ.		2
15.	Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1

16.	Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
17.	ВПМ. Теоретические сведения. Понятие о закаливании. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам	1
18.	Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с выручкой»	1
19.	ВПМ. Теоретические сведения. Профилактика нарушения зрения. Эстафеты с элементами легкой атлетики	1
Элементы баскетбола		10
ВПМ		4
20.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
21.	«Школа мяча». Обучение ведению мяча на месте.	1
22.	ВПМ. Теоретические сведения. Контроль осанки в положении сидя и стоя. Игровой урок. Игра «Два мороза», «Пустое место»	1
23.	Обучение ловли и передачи мяча в парах. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1
24.	Повторение ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении. Разучивание игры «Выбивало»	1
25.	ВПМ. Теоретические сведения. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игровой урок. Игра «Вызов номеров», «Пустое место», «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
26.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»	1
27.	«Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».	1
28.	ВПМ. Теоретические сведения. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. Эстафеты с предметами.	1
29.	Обучение ведению мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1
30.	Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»	1
31.	ВПМ. Теоретические сведения. Физические упражнения для профилактики плоскостопии. Эстафеты с мячами	1
32.	Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»	1
33.	Сочетание приемов передач и ведения мяча в парах	1
Элементы волейбола		10
Подвижные игры и эстафеты		4
34.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
35.	«Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
36.	Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	1
37.	«Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1
38.	ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания. Передачи сверху над собой на оценку	1

39.	Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	1
40.	ОРУ в игре «Смена мест». Повторение приёма мяча снизу после накидывания	1
41.	Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах на оценку	1
42.	Подвижные игры и эстафеты. Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»	1
43.	Обучение подачи мяча через сетку	1
44.	Повторение подачи мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч через сетку»	1
45.	Подвижные игры и эстафеты. «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
47.	Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах через сетку. Подача мяча через сетку на оценку	1
48.	Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
Подвижные игры и эстафеты		6
49.	Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Гимнастическая полоса препятствий	1
50.	ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад. П/игра «Запрещенное движение»	1
51.	Подвижные игры и эстафеты. Игра «Два мороза», «Пустое место»	1
52.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд	1
53.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Повторение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд	1
54.	Подвижные игры и эстафеты. Игра «Салки с ленточками», «День и ночь»	1
55.	Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. (на оценку) Игра «Совушка»	1
56.	Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка»	1
57.	Подвижные игры и эстафеты. Игры «Вызов номеров», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58.	Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис на руках и на ногах на перекладине. Игра «Слушай сигнал».	1
59.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку короткую и длинную. Обучение лазанью по канату	1
60.	Подвижные игры и эстафеты. Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»	1

61.	Лазанья по канату произвольным способом на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на пресс	1
62.	Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
63.	Подвижные игры и эстафеты. Игры «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
64.	Опорный прыжок. Повторение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.	1
65.	Опорный прыжок через гимнастического козла на оценку.	1
66.	Подвижные игры и эстафеты. Прикладные эстафеты с предметами	1
ВПМ. Плавание		24
Легкая атлетика (л/а)		8
Итоговая промежуточная работа		1
Кроссовая подготовка		3
67.	ВПМ. Что такое спорт и физическая культура? Правила поведения на уроке физкультуры, в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1
68.	ВПМ. Строевые упражнения. Разминка по кругу. Разминка пловца. Упражнения на выдох и вдох. Подвижная игра «Ловишки».	1
69.	(л/а) Т/Б на уроках по л/а. Ходьба и бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. П/игра «Быстро по местам»	1
70.	ВПМ. Знакомство с бассейном. Техника безопасного поведения на воде. Освоение Водной среды (погружение).	1
71.	ВПМ. Задержка дыхания в воде.	1
72.	(л/а) Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров»	1
73.	ВПМ. Работа рук в воде.	1
74.	ВПМ. Водная среда. (погружение дыхание)	1
75.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1
76.	ВПМ. Водная среда. (погружение дыхание)	1
77.	ВПМ. Скольжение на груди.	1
78.	(л/а) Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта	1
79.	ВПМ. Скольжение на спине.	1
80.	ВПМ. Скольжение на груди.	1
81.	(л/а) Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега	1
82.	ВПМ. Скольжение на спине.	1
83.	ВПМ. Кроль на груди.	1

84.	(л/а) Повторение прыжка в длину с разбега. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам»	1
85.	ВПМ. Кроль на спине.	1
86.	ВПМ. Кроль на груди.	1
87.	(л/а) Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»	1
88.	ВПМ. Кроль на спине.	1
89.	ВПМ. Кроль на груди.	1
90.	(л/а) Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель»	1
91.	ВПМ. Кроль на спине	1
92.	ВПМ. Кроль на груди	1
93.	(л/а) Челночный бег 3х10. Старты из различных исходных положений	1
94.	ВПМ. Работа рук В воде.	1
95.	ВПМ. Кроль на груди	1
96.	К.п. Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
97.	ВПМ. Кроль на спине.	1
98.	ВПМ. Кроль на груди	1
99.	К.п. Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1
100.	ВПМ. Кроль на груди	1
101.	ВПМ. Кроль на спине.	1
102.	К.п. Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с выручкой»	1
Итого		102