



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**
г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polessk.ru

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 11 от 05.07.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Полесская СОШ»
И.И. Головачёв
приказ № 205 от 10.08.2021 г.

**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся
с задержкой психического развития
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(ФГОС)**

ПОЛЕССК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5-6 классов составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089) и Примерной программы по физической культуре для средней школы.

Согласно основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «Полесская СОШ» на изучение предмета в 5-6 классах отводится следующее количество часов:

5 класс – 102 часа, из них ВПМ – 34 часа

6 класс – 102 часа, из них ВПМ – 50 часов

В каждом классе запланирована промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по итогам учебного года.

Обучение физической культуре в основной школе направлено на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическое воспитание обучающихся 5-6 классов направлено на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; на обучение основам базовых видов двигательных действий; на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

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. Она позволяет сформировать у учащихся основной школы достаточно широкое представление о физической картине мира.

Преподавание предмета «Физическая культура» в основной школе осуществляется по Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС ООО) от 2012 года.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Коррекционно – развивающие задачи:

развитие и коррекция: внимания, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи, эмоционально – волевой сферы.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ:

Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по данному предмету для детей с ОВЗ, тем не менее, отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в:

- методических приёмах, используемых на уроках;
- при использовании классной доски все записи учителем и учениками сопровождаются словесными комментариями;
- при рассматривании рисунков и графиков учителем используется специальный алгоритм подетального рассматривания, который постепенно усваивается обучающимися и для самостоятельной работы с графическими объектами;
- оказывается индивидуальная помощь обучающимся;
- при решении текстовых задач подбираются разнообразные сюжеты, которые используются для формирования и уточнения представлений об окружающей действительности, расширения кругозора обучающихся.
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуальных раздаточных материалов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», распределенные по тематическим модулям

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим блокам (модулям) («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать

полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий

физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Годовой план-график по физической культуре
5 – 9 классы**

Вид программного материала	Кол-во часов по программе	
	5 класс	6класс
Базовая часть	68	52
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Подвижные игры и эстафеты	11	-
Лёгкая атлетика	23	23
Кроссовая подготовка	10	6
Баскетбол	11	11
Волейбол	12	11
Гимнастика	-	-
Итоговая промежуточная работа	1	1
Внутрипредметный модуль (ВПМ)	34	50
Плавание	22	22
Хореография	12	-
Гимнастика		10
Мини-футбол, волейбол, баскетбол	-	18
Итого:	102	102

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол».

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с

различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплыwanie учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 5. Хореография.

«Хореография» является одним из предметов эстетического блока. Его направление реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Этот предмет помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Содержание предмета взаимосвязано с содержанием предметов «Музыка», «Изобразительное искусство», «Театральная деятельность». Данный предмет содержит основы изучения танцевальной культуры от истоков происхождения техники модерна, ознакомление учащихся с джаз-модерном. Это танцевальное направление позволяет в совокупности развить тело танцовщика, что очень важно для практической деятельности. а также со стилевыми особенностями техники модерна. Модерн – это направление в хореографии, которое принадлежит XX веку. В дословном переводе означает «современный», что впоследствии и послужит названием для танцевального направления. История модерна неотрывно связана с именами известных во всем мире танцовщиков и хореографов. Так различные техники танца модерн формируются под воздействием четко изложенной философской мысли или определенного видения мира, создаются на основе творчества конкретного человека. Построение связи между формой танца и внутренним состоянием является главной задачей исполнителя. В середине XIX века хореографы начинают экспериментировать в области этого направления.

Современное образование рекомендует использовать современное техническое оснащение для получения углубленных знаний у учащихся.

Поэтому учебный предмет дополнен современным материалом, дающим возможность расширить знания в области хореографии и совершенствовать исполнение танцевальных движений, композиций.

- во время практической части осваиваются isolation головы (сидя и в полуприседании), плеч (стоя и в полуприседании, сидя), грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя), верха корпуса (стоя), pelvis (в полуприседании), ног (стоя), рук (стоя и в полуприседании). Изучение специальных levels isolations – сидя, лежа на спине, лежа на спине (обратная дуга).

- танцевальная азбука
- изучение элементов и комбинаций массового танца
- знание назначений отдельных упражнений хореографии;
- выполнение простейших построений и перестроений, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
- проявление желания двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- владение навыками по различным видам передвижений по залу
- выполнять танцевальные движения: прямой галоп; пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, поочерёдное выбрасывание ног вперёд, приставной шаг с приседанием; с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.
- выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).
- знать основные танцевальные позиции рук и ног.
- выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с

подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба,

оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **5 класс** - 102 часа

из них ВПМ 34 часа

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Количе ство часов
Легкая атлетика.		16
Подвижные и спортивные игры		8
1	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
3	Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча	1
4	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
5	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
6	Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
7	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
8	Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)	1
9	Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра	1

	«Мини-футбол»	
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Обучение технике бега на средние дистанции (500м). Игра «Третий лишний»	1
11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение технике бега на средние дистанции (500м). Игра «Горячая картошка»	1
12	Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
13	Бег на результат (500м). Игра «Пустое место»	1
14	ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1
15	Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
16	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1
17	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5–6 м.	1
18	Подвижные и спортивные игры. Игра «Борьба за знамя»	1
19	Повторение технике метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча на дальность	1
20	Метание мяча на дальность на результат	1
21	Подвижные и спортивные игры. Игра «Борьба за знамя»	1
22	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1
23	Метание мяча в цель на результат. Игра «Боулинг»	1
24	Подвижные и спортивные игры. Игра «Вышибалы»	1
Кроссовая подготовка.		6
Подвижные и спортивные игры		3
25	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1
26	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1
27	Подвижные и спортивные игры. Игра «Вышибалы»	1
28	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
29	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
30	Подвижные и спортивные игры. Игра «Борьба за знамя»	1
31	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем».	1

	Развитие выносливости.	
32	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
33	Подвижные и спортивные игры. Игра «Вышибалы»	1
ВПМ – Плавание		22
Баскетбол		11
34	ВПМ. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место»	1
35	ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.)	1
36	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1
37	ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1
38	ВПМ. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1
39	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
40	ВПМ. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1
41	ВПМ. ОРУ. Согласованные движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок".	1
42	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1
43	ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (5 мин,)	1
44	ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской	1

	между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Свободное плавание (5 мин.).	
45	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1
46	ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.).	1
47	ВПМ. Плавание кролем на спине (с доской в руках- контроль - работа ног). Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Закрепление и отработка пройденного материала.	1
48	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1
49	ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (игры на погружение).	1
50	ВПМ. ОРУ. Закрепление пройденного материала. Свободное плавание (5 мин.)	1
51	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков	1
52	ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.)	1
53	ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1
54	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
55	ВПМ. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1
56	ВПМ. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1

57	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
58	ВПМ. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1
59	ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	1
60	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
61	ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	1
62	ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	1
63	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
64	ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1
65	ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1
66	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
Волейбол		12
67	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1
68	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и партнёру. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
69	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	1

	руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и через сетку. Встречные эстафеты	1
71	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1
72	Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1
73	Повторение техники приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1
74	Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы	1
75	Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1
76	Эстафеты с элементами волейбола	1
77	Игра «Пионербол»	1
78	Игра «Пионербол»	1
Кроссовая подготовка		4
79	Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м x 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1
80	Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м x 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1
81	Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1
82	Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой»	1
Лёгкая атлетика		7
83	<u>ТБ. на урок по лёгкой атлетике.</u> Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Старты из различных исходных положений	1
84	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), бег на результат (<i>30 м</i>). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
85	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
86	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1
87	ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1
88	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1
89	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5–6 м.	1
90	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1
ВПМ - Хореография		12

91	Правила поведения и инструктаж по техники безопасности.	1
92	Методика изучения isolation головы (сидя и в полуприседании), плеч (стоя и в полуприседании, сидя),	1
93	Изучение специальных levels isolations – сидя, лежа на спине, лежа на спине (обратная дуга).	1
94	Изучение последовательности и логичности выстраивания комбинаций в модерн танце	1
95	Изучаем базовые движения модерн танца, по такому же принципу, как и в классическом танце у станка	1
96	Закрепляем базовые движения модерн танца	1
97	Учебная комбинация модерн танца на один квадрат (32 счета)	1
98	Изучение основных движений массового танца	1
99	Закрепление основных элементов массового танца	1
100	Учебная комбинация массового танца на один квадрат (32 счета)	1
101	Отработка танцевальных движений в ансамбле и цепочка последовательности в композиции	1
102	Исполнение танцевальной композиции на 4 квадрата	1
	ИТОГО:	102 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **6 класс** - 102 часа

из них **ВПМ 50 часов**

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	ВПМ – Плавание	22
	Легкая атлетика (Л/а)	11
1	ВПМ. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1
2	ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин).	1
3	Л/а. <u>Инструктаж по ТБ.</u> Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
4	ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
5	ВПМ. ОРУ. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в	1

	полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.)	
6	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
7	ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Игра " Морской бой".	1
8	ВПМ. ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика.	1
9	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
10	ВПМ.	1
11	ВПМ.	1
12	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
13	ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Повороты в воде. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика).	1
14	ВПМ. ОРУ. Освоение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.)	1
15	Л/а. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
16	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика.	1
17	ВПМ. Зал сухого плавания. ОРУ. Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Кроль на животе. Свободное плавание (5 мин.)	1

18	Л/а. Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)	1
19	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика).	1
20	ВПМ. Техника безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика).	1
21	Л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Обучение технике бега на средние дистанции (500м). Игра «Третий лишний»	1
22	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин).	1
23	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
24	Л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение технике бега на средние дистанции (500м). Игра «Горячая картошка»	1
25	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.)	1
26	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).Игра " Морской бой".	1
27	Бег на результат (500м). Игра «Пустое место»	1
28	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин).	
29	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	
30	Л/а. ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину	1

	способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	
31	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин).	1
32	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
33	Л/а Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5–6 м.	1
ВПМ – Мини- футбол		5
Баскетбол		11
34	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1
35	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
36	ВПМ. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча	1
37	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1
38	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1
39	ВПМ. Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
40	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1
41	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков	1
42	ВПМ. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
43	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1

44	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
45	ВПМ. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
46	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
47	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
48	ВПМ. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
49	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
Волейбол		11
ВПМ. Пионербол		6
50	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1
51	ВПМ. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы	1
52	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и партнёру. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
53	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
54	ВПМ. Ловля мяча после подачи. Учебная игра	1
55	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и через сетку. Встречные эстафеты	1
56	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1
57	ВПМ. Ловля и перемещение с мячом. Учебная игра	1
58	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1
59	Волейбол. Повторение техники приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1
60	ВПМ. Комбинационные действия на площадке. Учебная игра	1
61	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1

62	Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола	1
63	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
64	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1
65	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1
66	ВПМ. Двухсторонняя игра	1
Гимнастика		10
67	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1
68	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	1
69	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
70	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
71	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
72	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1
73	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
74	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
75	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
76	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
Кроссовая подготовка.		6
77	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1
78	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1

	Развитие выносливости	
79	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1
80	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1
81	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
82	Бег (1500 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
Легкая атлетика (Л/а)		12
ВПМ. Подвижная игра «Борьба за знамя»		7
83	ВПМ. Борьба за знамя	1
84	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
85	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
86	ВПМ. Борьба за знамя	1
87	Л/а Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
88	Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
89	ВПМ. Борьба за знамя	1
90	Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
91	Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
92	ВПМ. Борьба за знамя	1
93	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1
94	Л/а Бег на результат (30 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
95	ВПМ. Борьба за знамя	1
96	Л/а Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
97	Л/а Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1
98	ВПМ. Борьба за знамя	1
99	Л/а Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м.	1

100	Л/а Повторение техники метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча на дальность	1
101	ВПМ. Борьба за знамя	1
102	Л/а Метание мяча на дальность на результат	1
	ИТОГО:	102 ч.