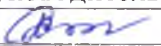


Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО  С.И. Хайдорова	 Е.С. Васильева	 Я.С. Барнаков
Протокол № 1 от «24» августа 2024г.	Протокол № 1 от «26» августа 2024г.	Приказ № 210-А от « 27 » августа 2024г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 6 класса с УО, вариант 1
(интеллектуальными нарушениями)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Дуринова Мария Ивановна
учитель физической культуры
(первая категория)

п. Усть-Ордынский 2024г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 №1/22
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

По учебному плану МОУ Усть-Ордынская СОШ на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю. По календарному учебному графику продолжительность учебного года для учащихся 6-х классов составляет 34 недели. На изучение физической культуры отведено 102 часов в год.

Проведение уроков физической культуры в классах охраны зрения.

Программа по физической культуре остаётся неизменной, за исключением изучения тех видов физических упражнений и контрольных тестов, которые не рекомендуется проводить по медицинским показателям.

Таковыми являются следующие виды упражнений и КТ:

1. В разделе лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции с учётом времени, длительные прыжки через скакалку, скоростной бег свыше 60 м, прыжки в высоту(практика), прыжки в длину с разбега(практика)
2. В разделе гимнастика: кувырки на матах, физические упражнения с отягощением, выполнение упражнения «Мостик», «перекаты», спрыгивание с высоты, опорные прыжки через козла(практика).
3. В разделе «Подвижные игры», спортивные игры рекомендуется соблюдать максимально ТБ при использовании мячей. Регламентировать и контролировать время проведения игр с целью контроля физической нагрузки во время игр.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировании нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и

регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

III. СОДЕРЖАНИЕ

«Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

«Гимнастика»

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп;

укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

«Легкая атлетика»

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

«Лыжная подготовка»

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

«Спортивные игры»

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

«Волейбол»

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.

Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание	Материально-технические средства обучения
Легкая атлетика 10 часов				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Повторение правил безопасности.	Инструктаж по легкой атлетике, свисток, секундомер
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание	Бег коротким и средним шагом	свисток, секундомер

	способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.		
3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение упражнений.	Бег коротким и средним шагом	свисток, секундомер
4	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». -	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	Бег с преодолением препятствий	свисток, секундомер
5	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	Метания малого или теннисного мяча	теннисный мяч, свисток, рулетка
6	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	Равномерный бег 1 км	свисток, рулетка
7	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м/, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Равномерный бег 7 минут	секундомер, свисток
8	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.	Равномерный бег 10 минут	секундомер, свисток
9	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Равномерный бег 2 км	секундомер, свисток
10	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Равномерный бег 2 км	секундомер, свисток

Спортивные игры 9 часов				
11	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Равномерный бег 2км	Свисток, обручи
12	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	Равномерный бег 2км	Свисток, мячи, обручи
13	Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Прыжки в длину , техника метания , подтягивание макс. 3-4 подхода. Бег 6-7 мин.	Канат, свисток
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Равномерный медленный бег 8-10 мин. Бег 100м. с макс. Скоростью.	Канат, свисток
15	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Развивать выносливость – бег до 10 мин.	Канат, свисток
16	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Развивать скоростную выносливость - бег 2-3 раза по 200-300 м.	Свисток, волейбольные мячи
17	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Бег в равномерном темпе до 20-25 мин. Повторить технику низкого старта.	Свисток, волейбольные мячи
18	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Бег в равномерном темпе до 20-25 мин	Секундомер, свисток
19	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей	Бег в равномерном темпе до 25-30	Секундомер, свисток

		выполнения физических упражнений.	мин, знать правила игры – футбол.	
Гимнастика 13 часов				
20	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами Инструктаж по ТБ	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».	секундомер, свисток
21	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений	Повторить кувырок вперед, назад	Свисток, маты
22	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений	Повторить кувырок вперед, назад	Свисток, маты
23	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь делать «мостик» с помощью и без помощи.	Повторить мост, самостоятельно	Свисток, маты
24	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь делать «мостик» с помощью и без помощи.	Повторить мост, самостоятельно	Свисток, маты
25	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».	Свисток
26	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».	Свисток

27	Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с гимнастической палкой.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».	Свисток, гимнастическая палка
28	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Отжимание в упоре лежа 15 раз.	Гимнастическая стенка, баскетбольные мячи
29	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	Поднимание туловища 1 минута	Гимнастическая стенка, баскетбольные мячи
30	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Прыжки на скакалке 1 минута	Свисток, маты
31	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
32	Опорный прыжок на горку матов.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Поднимание туловища 30 секунд	Свисток
Лыжная подготовка 13 часов				
33	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1,5 км	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Подготовка лыжного снаряжения. Инструктаж по т\б	Свисток, секундомер, лыжи
34	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Игра «Не задень!». Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.	Выполнять технику л/х	Свисток, секундомер, лыжи
35 36	Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъем полукочкой. Игра «Кто дальше».	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Выполнять технику л/ходов.	Свисток, секундомер, лыжи

37	Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	Выполнять технику л/х	Свисток, секундомер, лыжи
38	Подъем полуелочкой. Катание с гор с поворотами. Игра «Кто дальше»	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Подъем полуелочкой. Катание с гор с поворотами.	Свисток, секундомер, лыжи
39	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	Равномерный бег 3км без учета времени	Свисток, секундомер, лыжи
40 41	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Спуски и подъемы. Попеременный двухшажный ход	Свисток, секундомер, лыжи
42	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	Спуски и подъемы. Попеременный двухшажный ход	Свисток, секундомер, лыжи
43	Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Бег 1500м	Свисток, секундомер, лыжи
44	Прохождение дистанции 2 км.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Равномерный бег 5 минут	Свисток, секундомер, лыжи
45	Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Равномерный бег 10 минут	Свисток, секундомер, лыжи
Подвижные игры 11 часов				
46	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Повторить правила т/б Упор присев, упор лежа	Свисток, баскетбольные мячи
47	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе	Повторить ловлю и передачу мяча	Свисток, баскетбольные мячи

	способностей	игры.		
48	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Повторить ловлю и передачу мяча	Свисток, баскетбольные мячи
49	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Повторить ведение мяча с низкой, средней и высокой стойки на месте	Свисток, баскетбольные мячи
50	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Повторить ведение мяча с низкой, средней и высокой стойки на месте	Свисток, баскетбольные мячи
51	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	Повторить ведение мяча с низкой, средней и высокой стойки на месте	Свисток, баскетбольные мячи
52	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	Повторить ведение мяча с низкой, средней и высокой стойки на месте	Свисток, баскетбольные мячи
53	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Повторить ведение мяча с низкой, средней и высокой стойки на месте	Свисток, баскетбольные мячи
54	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		Свисток, баскетбольные мячи
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые	Разработать картотеку игр связанные с баскетболом	Свисток, баскетбольные мячи

	баскетбол.	действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
56	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Разработать картотеку игр связанные с баскетболом	Свисток, баскетбольные мячи
Легкая атлетика 12 часов				
57	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Равномерный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Секундомер, свисток, волейбольные мячи
58	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Равномерный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Секундомер, свисток
59	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Равномерный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Секундомер, свисток
60	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Повторить прыжок в длину с места	Секундомер, свисток
61	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	Повторить прыжок в длину с места	Свисток
62	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об	Метание малого мяча или теннисного	Свисток, теннисный мячи

		обществе (историко-социологические основы деятельности).		
63	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Метание малого мяча или теннисного	Свисток, теннисный мячи
64	Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Метание набивного мяча	Свисток, набивной мяч
65	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Равномерный бег 8 минут	Секундомер, свисток
66	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Равномерный бег 10 минут	Секундомер, свисток
67	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой».	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Бег 3км без учета времени	Секундомер, свисток
68	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Отжимание 15 раз	Секундомер, свисток

V. КОНТРОЛЬ УСВОЕНИЯ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
---	-----------	----------	---------

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	30 15 29	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13