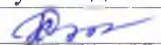


Министерство образования Иркутской области

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	Протокол № 1	Приказ № 210-А
от «24» августа 2024г.	от «26» августа 2024г.	от «27» августа 2024г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 7 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 7 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 7 классе отводится 3 часа в неделю. По календарному учебному графику продолжительность учебного года для учащихся 7-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 и спортивные игры»

«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
1	Вводный урок. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	повторить инструктаж по легкой атлетике	Инструктаж по легкой атлетике, свисток, секундомер
2	Спринтерский бег.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	бег 5 минут	свисток, секундомер

3	Спринтерский бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.	повторить скоростной бег до 40м.	свисток, секундомер
4	Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Равномерный бег 1км	свисток, секундомер
5	Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Равномерный бег 2км	свисток, секундомер
6	Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча	свисток, секундомер
7	Метание малого мяча.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча	свисток, теннисный мяч, секундомер
8	Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Прыжки в длину с места	теннисный мяч, свисток, рулетка

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
9	Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Прыжки в длину с места	свисток, рулетка
1	Прыжок в длину согнув ноги (теория), метание малого мяча.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Прыжки в длину с места	свисток, рулетка
1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Т.б. при занятиях баскетболом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не	Повторить инструктаж по технике безопасности и по баскетболу	инструктаж по технике безопасности по баскетболу, баскетбольный мяч, свисток

		ведущей рукой.		
1	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Разработать картотеку игр связанные с баскетболом	баскетбольный мяч, свисток
1	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Разработать картотеку игр связанные с баскетболом	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
1	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Поднимать туловища 30 сек	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
1	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Отжимание 15 раз в 3 захода	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	Повторить технику броска мяча с места в движении	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Техника бросков мяча: броски одной и	Повторить технику броска мяча с места в движении	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток

		двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.		
1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	Равномерный бег 1500м	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4 м.	Подготавливается к гимнастике	щит баскетбольный, мячи баскетбольные, свисток
2	Висы. Строевые упражнения. Т.б. на гимнастике.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Кувырок вперед, назад	инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, свисток
2	Висы. Строевые упражнения	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;	Прыжки на скакалке 30 сек	свисток, турник

		подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.		
2	Висы. Строевые упражнения	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Прыжки на скакалке 1 минута	свисток, турник
2	Висы. Строевые упражнения	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Поднимание туловища 30 сек	свисток, турник
2	Висы. Строевые упражнения	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по	Поднимание туловища 1 минута	свисток, турник

		четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.		
2	Висы. Строевые упражнения	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Повторить кувырок вперед, назад, длинный кувырок	свисток, турник
2	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Стойка на лопатках	свисток, маты
2	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Равномерный бег 2км	свисток, маты
2	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Прыжки в высоту	свисток, маты
2	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Прыжки в высоту	свисток, маты
3	Техника выполнения элементов опорного прыжка	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Прыжки в высоту	свисток, маты
3	Акробатика.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной	Повторить стойку на лопатках	свисток, маты, гимнастическая скамейка

		амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.		
3	Акробатика.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Повторить акробатические элементы 5 видов	свисток, маты, гимнастическая скамейка
3	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	Знать правила ТБ, выполнять технику передвижений на лыжах. Выполнять технику л/х	Лыжи, палки, свисток, секундомер
3	Попеременный двухшажный ход.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	Выполнять технику л/ходов.	Лыжи, палки, свисток, секундомер
3	Одновременный бесшажный ход	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Выполнять технику л/ходов.	Лыжи, палки, свисток, секундомер
3	Способы ФД: Правила организации и проведения лыжной подготовки.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Построение; разминка в парах в движении; Круговая тренировка на укрепление силы, гибкости, быстроты; п/игра	Знать правила организации и проведения лыжной подготовки	Лыжи, палки, свисток, секундомер

3	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Выполнять технику скользящего шага	Лыжи, палки, свисток, секундомер
3	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Выполнять технику л/ходов.	Лыжи, палки, свисток, секундомер
3	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Знать правила падения на лыжах	Лыжи, палки, свисток, секундомер
4	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости Зимние виды спорта.	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного	Выполнять технику л/ходов.	Лыжи, палки, свисток, секундомер
4	Способы ФД: Правила проведения подвижной игры на ловкость.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказывают, как составляется план физического самовоспитания	Владеть техникой лыжных ходов и переходов	Лыжи, палки, свисток, секундомер
4	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание	Владеть техникой лыжных ходов и переходов	Лыжи, палки, свисток, секундомер

		правил подвижной игры «Накаты» со склона		
4	Полуконьковый ход. Поворот переступанием.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей выполнения разминки на лыжах; Изучение техники выполнения полуконькового хода; -выполнение техники поворотов переступанием на месте; эстафета на лыжах;	Овладеть техникой полу-конькового хода.	Лыжи, палки, свисток, секундомер
4	Полуконьковый ход на дистанции 800 м. Развитие выносливости	Формирование у обучающихся деятельностных способностей выполнения разминки на лыжах; Изучение техники выполнения полуконькового хода; -выполнение техники поворотов переступанием на месте; эстафета на лыжах;	Овладеть техникой полу-конькового хода.	Лыжи, палки, свисток, секундомер
4	Торможение и поворот «упором»	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона	Владеть техникой лыжных ходов и переходов	Лыжи, палки, свисток, секундомер
4	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку. Т.б. при занятиях волейболом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Повторить инструктаж по технике безопасности и по волейболу	инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу, волейбольные мячи
4	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	Повторить передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
4	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через	Повторить передачу мяча сверху двумя руками на месте и	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка

		сетку.	после перемещения вперед	
4	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.	Повторить передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
5	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.	Повторить приему мяча снизу двумя руками на месте	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
5	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.	Повторить приему мяча снизу двумя руками на месте	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
5	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.	Повторить приему мяча снизу двумя руками на месте	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
5	Прямая нижняя подача мяча.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	Равномерный бег 3 км без учета времени	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
5	Прямая нижняя подача мяча.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча с расстояния	Повторить нижнюю подачу мяча с расстояния	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка

		3—6 м от сетки.		
5	Прямая нижняя подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	Повторить нижнюю подачу мяча с расстояния	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
5	Прямая нижняя подача мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	Повторить нижнюю подачу мяча с расстояния	волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка
5	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Т.б. при кроссовой подготовке.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Повторить инструктаж по технике безопасности и при кроссовой подготовке	секундомер, свисток
5	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Равномерный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	секундомер, свисток
5	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Равномерный бег 6 минут	секундомер, свисток
6	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Равномерный бег 8 минут	секундомер, свисток
6	Промежуточная аттестация			секундомер, свисток
6	Прыжок в высоту(теория), метание малого мяча. Т.б. на лёгкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	Бег 1500м	рулетка, свисток, теннисный мяч

		способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 7-9 м. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
6	Метание малого мяча.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 7-9 м. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Повторить метание малого мяча на дальность	свисток, теннисный мяч
6	Метание малого мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с двух шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-11 м. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Повторить метание малого мяча на дальность	свисток, теннисный мяч
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		свисток, секундомер
6	Прыжок в высоту(теория), метание малого мяча. Т.б. на лёгкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 7-	Прыжки в длину с места	секундомер, свисток, теннисный мяч

		9 м. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
6	Метание малого мяча.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 7-9 м. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Повторить метание малого мяча на дальность и прыжки в длину с места	секундомер, свисток, теннисный мяч
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Равномерный бег 10 минут	секундомер, свисток, теннисный мяч

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)	30	29	26	24	22	20
	8-й прыжок с	15	14	13	14	13,5	13
		29					