



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа №17 Невского района Санкт-Петербурга

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол № 1 от 30.08.2024года

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа №17
_____ С.В. Сандеева
Приказ № 222-ш от 02.09.2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметная область «Физическая культура»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

7а класс

Учитель: Юшкина О.А.

Санкт-Петербург
2024

1. Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 7 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Планируемые для каждого класса обучения личностные результаты освоения учебного предмета (курса) и предметные результаты.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися ФАООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения ФАООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения ФАООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. ФАООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к

получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на ФАООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец школьного обучения (IX класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

3. Содержание учебного предмета (курса) для каждого класса обучения. Обязательный минимум содержания рабочей программы устанавливается в соответствии с ФАООП и ФГОС У/О.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

- "Гимнастика",
- "Легкая атлетика",
- "Лыжная и конькобежная подготовки",
- "Подвижные игры",
- "Спортивные игры".

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: *«Теоретические сведения»* и *«Практический материал»*.

Теоретические сведения.

С учетом возраста и психофизических возможностей обучающимся предлагаются усвоения некоторых теоретических сведений из области физической культуры. Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел «Основы знаний».

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы (7—8 кл.).

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел «Гимнастика».

Строевые упражнения:

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Упражнения на осанку.

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

Дыхательные упражнения:

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Упражнения в расслаблении мышц:

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками. Упражнения из Исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, пригибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на нее.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).

Акробатические упражнения (элементы, связки):

Выполняются только после консультации врача.

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

Простые и смешанные висы и упоры:

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переверотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов:

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Танцевальные упражнения:

Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание:

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перетеканием через них, подрезанием (в эстафетах).

Равновесие:

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна, 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопом" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок:

Прыжок согнув ноги через козла, в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для подготовленных)

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Обучающие должны знать:

- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении упражнений на бревне;
- как правильно выполнять размыкания уступами;

Обучающие должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Раздел «Лёгкая атлетика».

Ходьба:

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег:

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки:

Запрыгивания на препятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание:

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.

Обучающие должны знать

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по виражу.

Обучающие должны уметь:

- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- бежать с переменной скоростью 5 мин;
- бежать равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание";
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги".

Раздел «Лыжная и конькобежная подготовки».

Лыжная подготовка.

В зависимости от климатических условий климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на

кругах 300-400м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Обучающие должны знать:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Обучающие должны уметь:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- выполнять торможение;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Раздел: «Подвижные игры» включает (коррекционные, с элементами ОРУ, с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину; с метанием, с элементами спортивных игр).

Подвижные игры и игровые упражнения:

Раздел «Спортивные игры» включает:

Волейбол(7-8кл)

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол:

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении ведение мяча остановка поворот передача мяча; ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол(7-8кл)

Обучающие должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

Обучающие должны уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу
- играть в волейбол.

Баскетбол:

Обучающие должны знать:

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Обучающие должны уметь:

- выполнять остановку прыжком и поворотом;

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата план	Дата коррекции	Кол-во часов на тему	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Легкая атлетика							
1			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Основы знаний Бег с высокого и низкого старта.	Правила безопасности при выполнении упражнений. Основные части тела. Как укреплять своё тело. Строевые и порядковые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. Ходьба с заданием. Беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта. ОРУ со скакалками. Повторный бег (60м по 3р.) Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты.	Беседа. Текущий
2			1	Урок развивающего контроля Комбинированный	Бег с ускорением. Тестирование: бег 60м	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Бег с высокого и низкого старта. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений (прыжки на 1 и 2 ногах, многоскоки). Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без. Тестирование: бег 60м. Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты.	Корректировка выполнения команд, наблюдение. Тестирование.
3			1	Комбинированный	Эстафетный бег	Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из 1 шеренги в 2. Ходьба с ускорением и по диагонали. Беговые упражнения. Эстафетный бег (встречная) 30-50м. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, наблюдение
4			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Разновидности прыжков. Тестирование прыжок в длину с места	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием Бег в медленном темпе до 3 мин. Бег с ускорением. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Прыжки в шаге и беге. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без. Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Разновидности прыжков. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. Тестирование прыжок в длину с места.	Текущий. Корректировка выполнения команд. Тестирование

5			1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Техника. Фазы прыжка.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Бег в медленном темпе до 4 мин. Бег с ускорением. Прыжок в шаге и беге. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Постановка ноги при отталкивании при прыжке в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Техника. Фазы прыжка. Метание мяча в вертикальную цель.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
6			1	Комбинированный. Урок развивающего	Прыжок в длину с небольшого разбега. Тестирование: бросок мяча в цель.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на развитие пространственно – временной дифференцировки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Метание мяча на дальность.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение Тестирование
7			1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты Упражнения на развитие пространственно – временной дифференцировки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Корректировка выполнения команд, наблюдение. Текущий Тестирование
8			1	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты .Метание мяча на дальность с разбега.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение

9			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Упражнения с набивными мячами. Тестирование: метание теннисного мяча на дальность	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение Тестирование
10			1	Комбинированный.	Упражнения с набивными мячами.	Техника безопасности с работой с набивными мячами. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с набивными мячами.	Текущий.
11			1	Комбинированный.	Напрыгивание и спрыгивание с препятствий высотой до 80см	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Напрыгивание и спрыгивание с препятствий до 1м. Упражнения с набивными мячами.	Текущий. наблюдение
Спортивные игры							
12			1	Комбинированный. Урок открытия нового знания.	Баскетбол. Передвижения по площадке.	Правила техники безопасности на уроке по баскетболу. Основные правила по баскетболу. Построение и перестроение. Медленный бег. Остановка шагом, после движения. Передвижения по площадке. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Ловля и передача мяча от груди на месте. Подвижная игра с мячом. Упражнение на релаксацию.	Текущий, наблюдение
13			1	Комбинированный	Ведение мяча на месте и в движении.	Построение и перестроение. Медленный бег. Остановка шагом. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Ведение мяча на месте и в движении Ведение мяча правой (левой)	Текущий.

						рукой на месте. Ведение мяча с обводкой Подвижные игры на основе баскетбола.	
14			1	Комбинированный	Передачи мяча от груди на месте и в движении шагом.	Основные правила игры в баскетбол. Построение и перестроение. Медленный бег. ОРУ с мячом. Остановка шагом, после движения. Упражнения на ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Подвижная игра с мячом. Упражнение на релаксацию.	Корректировка выполнения команд, наблюдение
15			1	Комбинированный.	Разновидности бросков мяча в баскетбольное кольцо	Медленный бег. Передвижения по площадке. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, снизу. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, одной рукой от плеча. Подвижные игры на основе баскетбола.	Текущий. Наблюдение
16			1	Комбинированный	Выбивание мяча. Вырывание мяча	Медленный бег. Передвижения по площадке. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, снизу. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Выбивание мяча. Вырывание мяча. Подвижные игры на основе баскетбола.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
17			1	Комбинированный	Сочетание баскетбольных приемов	Медленный бег. Остановка прыжком. ОРУ с мячом. Упражнения на развитие пространственно – временной дифференцировки. Сочетание баскетбольных приемов (ведение, передача). Подвижные игры на основе баскетбола.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
18			1	Комбинированный	Подвижные игры на основе баскетбола.	Медленный бег. Передвижения по площадке. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Сочетание баскетбольных приемов Броски мяча двумя руками от груди снизу с места. Подвижные игры на основе баскетбола.	
Гимнастика							
19			1	Урок открытия	Основы знаний. Переноска	Правила ТБ и поведения на уроке гимнастики. Построение. Медленный бег. Перестроения из колонны по	Текущий. Корректиров

				нового знания. Комбинированный	предметов, гимнастического инвентаря.	одному в колонну по два. ОРУ у гимнастической стенки. Ходьба под музыку, песню, остановки. Переноска 2-3 набивных мячей, гимнастических матов, скамейки. Переноска предметов, гимнастического инвентаря. Прыжки через короткую скакалку Эстафеты с переноской гимнастических предметов. Упражнения на развитие двигательных качеств. Упражнения на гибкость.	ка выполнения команд, наблюдение
20			1		Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. ОРУ с гимнастическими палками. Размыкание на вытянутые руки. Лазание по гимнастической стенке чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук. Лазание с предметом в руке Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
21			1	Комбинированный	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке, смешанные висы.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Размыкание на интервал. Выполнение: «Шире шаг!», «Короче шаг!» Упражнение на гибкость и в расслаблении мышц. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Перелезание через препятствия (последовательно расположенные). Подвижная игра. Упражнения на внимание. Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30сек). Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
22			1	Комбинированный	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Размыкание. Выполнение: «Шире шаг!», «Короче шаг!» Упражнение на гибкость и в расслаблении мышц. Упражнение на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии на	Текущий. Корректировка выполнения

					скамейке и рейке, бревне на одной ноге. Равновесие на бревне, скамейке (ходьба с предметами). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. Упражнения на развитие двигательных качеств.	команд, наблюдение
23			1	Комбинированный Расхождение при встрече на гимнастической скамейке, бревне.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры. Упражнения на развитие двигательных качеств (гибкость).	
24			1	Комбинированный Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Круговая тренировка. Прыжки с продвижением вперед. Упражнения на равновесие на скамейке. Подвижные игры. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
25			1	Комбинированный. Урок развивающего контроля Тестирование: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Упражнения большими обручами: Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Тестирование: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
26			1	Комбинированный Висы и упоры	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по	Текущий.

					диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие двигательных качеств. Простые и смешанные висы на канате и перекладине. Игры и эстафеты. Упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, наблюдение
27		1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической стенке	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
28		1	Комбинированный	Опорный прыжок: заскок в упор присев на снаряд.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Повороты кругом. Круговая тренировка. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. Опорный прыжок: заскок в упор присев на снаряд. Подвижные игры. Упражнение на внимание. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
29		1	Комбинированный	Опорный прыжок: Соскок и приземление с гимнастического снаряда	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке Висы и упоры. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Опорный прыжок: заскок в упор присев на снаряд. Соскок и приземление с гимнастического снаряда. Прыжок в упор присев. Подвижные игры. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
30		1	Комбинированный	Акробатика. Перекаты. Упражнения в	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по	Корректировка выполнения

					ползании на гимнастических матах.	диагонали. ОРУ. Висы и упоры. Заскок в упор присев на снаряд. Соскок и приземление. Акробатика. Перекаты. Упражнения в ползании на гимнастических матах. Упражнения на развитие двигательных качеств.	команд, наблюдение
31			1	Комбинированный.	Акробатика. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ Акробатика. Перекаты. Упражнения в ползании на гимнастических матах. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
32			1	Комбинированный	Танцевальные упражнения.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. Акробатика. Перекаты. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий.Корректировка выполнения команд, наблюдение
33			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Тестирование Прыжок через короткую скакалку(кол-во раз за 30сек).	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. Акробатика. Перекаты. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения, контроль.Тестирование.
Лыжная и конькобежная подготовка							
34			1	Урок открытия нового	Основы знаний. Передвижение на лыжах	Правила безопасности на уроке по лыжной подготовке. Перенос лыж на плече. Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах	Корректировка техники выполнения, контроль.

				знания. Комбинированный	попеременным двухшажным ходом.	попеременным двухшажным ходом. Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Подвижная игра. «Скандинавская ходьба»	
35			1	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. «Скандинавская ходьба»	Правила безопасности на уроке по лыжной подготовке. Перенос лыж на плече. Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Поворот «переступанием вокруг пяток и носков ног. Подвижная игра. «Скандинавская ходьба».	Корректировка техники выполнения, контроль.
36			1	Комбинированный	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Правила безопасности на уроке по лыжной подготовке. Перенос лыж на плече. Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Поворот «переступанием вокруг пяток и носков ног. Подвижная игра. «Скандинавская ходьба».	Корректировка техники выполнения, контроль.
37			1	Комбинированный	Виды подъёмов.	Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём «полулесенкой», «полуёлочкой». Поворот переступанием вокруг пяток и носков ног. Подвижная игра. «Скандинавская ходьба». Передвижение на скорость 100м. Подвижные игры. «Скандинавская ходьба»	Корректировка техники выполнения, контроль.
38			1	Комбинированный	Виды спусков.	Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом «Скандинавская ходьба». «Скандинавская ходьба». Прохождение	Корректировка техники выполнения, контроль.

						дистанции по слабопересеченной местности до 2000м. Виды торможений. Подвижные игры.	
39			1	Комбинированный	Виды торможений.	Подъёмы и торможения. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 2000 м. Подвижные игры в зимний период. «Скандинавская ходьба»	Корректировка техники выполнения, контроль.
40			1	Комбинированный	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 2000м.	Подъёмы и торможения. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 2000м. Подвижные игры в зимний период. «Скандинавская ходьба»	Корректировка техники выполнения, контроль.
41			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Тестирование по лыжной подготовке. Подвижные игры в зимний период.	Подвижные игры в зимний период. Тестирование по лыжной подготовке.	Тестирование по лыжной подготовке.
Подвижные игры							
42			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Подвижные игры	Подвижные игры (коррекционные, с элементами ОРУ, бегом на скорость, прыжками в высоту, длину; метанием, элементами спортивных игр)	Корректировка техники выполнения, контроль.
43			1	Комбинированный	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры (коррекционные, с элементами ОРУ, бегом на скорость, прыжками в высоту, длину; метанием, элементами спортивных игр).	Корректировка техники выполнения, контроль.
Лёгкая атлетика.							
44			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Упражнения прыжки гимнастической скакалкой.	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Упражнения и прыжки с гимнастической скакалкой. Развитие пространственно-временной дифференцировки. Игра «Удочка». Игра «Третий лишний с прыжками». Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.

45			1	Комбинированный	Прыжки через длинную скакалку	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Развитие пространственно-временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
46			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения.	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Развитие пространственно-временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
47			1	Комбинированный	Фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Развитие пространственно-временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
48			1	Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег и отталкивание.	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через длинную скакалку. Разбег и отталкивание при прыжке в высоту. Развитие пространственно-временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
49			1	Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: переход через планку и приземление.	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через длинную скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: переход	Корректировка техники выполнения, контроль.

						через планку и приземление. Развитие пространственно-временной дифференцировки. Подвижные игры.	
50			1	Комбинированный	Прыжок в высоту способом с 3 шагов разбега	ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через длинную скакалку. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие пространственно-временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
51			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачёт)	ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через длинную скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачёт). Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль. Зачёт
52			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Тестирование: Бросок мяча в цель .	Бег медленном равномерном темпе до 5 мин. ОРУ. Повороты на месте. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки. Эстафеты. Тестирование: Бросок мяча в цель 5 раз	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
53			1	Комбинированный. Урок развивающего контроля	Медленный бег до 5 мин. Тестирование: Прыжки через короткую скакалку	Основные положения и движения. Медленный бег до 5 мин. ОРУ. Размыкание на заданный интервал. Подвижные игры. упражнения на восстановление дыхания. Прыжок в длину с места. Тестирование: Прыжки через короткую скакалку	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
Спортивные игры							
54			1	Комбинированный.	Пионербол. Передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Учебная игра. Перемещение по площадке.	Корректировка техники выполнения, контроль.
55			1	Комбинированный.	Пионербол. Поддачи мяча.	Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Перемещение по площадке. Пионербол. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения, контроль.
56			1	Комбинированный.	Городошный спорт. Правила игры.	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Перемещение по площадке. Учебная игра.	Корректировка техники

						Городошный спорт. Правила игры. Расстановка фигур. Выбивание» метанием биты различных фигур.	выполнения, контроль.
57			1	Комбинированный.	Игра в городошный спорт.	Пионербол (учебная игра). Городошный спорт. Правила игры. Расстановка фигур. Выбивание» метанием биты различных фигур.	Корректировка техники выполнения, контроль.
58			1	Комбинированный.	Волейбол. Передача мяча в парах.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах Пионербол. Пионербол (учебная игра).	Корректировка техники выполнения, контроль.
59			1	Комбинированный.	Волейбол. Подачи мяча.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча Пионербол (учебная игра).	Корректировка техники выполнения, контроль.
60			1	Комбинированный.	Приём мяча снизу.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения, контроль.
61			1	Комбинированный.	Волейбол. Учебная игра	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Подачи мяча в волейболе. Пионербол и волейбол (учебная игра).	Корректировка техники выполнения, контроль.
Лёгкая атлетика							
62			1	Урок развивающего контроля Комбинированный	Коррекционные упражнения. Тестирование: прыжок в длину с места	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты Коррекционные упражнения. Тестирование: прыжок в длину с места.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.

63			1	Комбинированный	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры, эстафеты	Корректировка техники выполнения, контроль.
64			1	Урок развивающего контроля	Беговые упражнения. Тестирование: Бег 60м	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры, эстафеты. Тестирование: Бег 60м.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование:
65			1	Комбинированный	Метание мяча на дальность. Упражнения с набивными мячами.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры, эстафеты.	Корректировка техники выполнения, контроль.
66			1	Комбинированный. Урок развивающего контроля	Тестирование: метание малого мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Тестирование: метание малого мяча на дальность. Тестирование: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .Подвижные игры, эстафеты.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование:
67			1	Комбинированный	Бег с преодолением препятствий.	Медленный бег до 5 мин. Размыкания. Беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в парах. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры с мячом. Упражнение на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль.
68			1	Комбинированный	Кроссовый бег на 500— 1000 м.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. ОРУ без предмета. Бег с преодолением препятствий (30-40см). кроссовый бег на 500— 1000 м или медленный бег до 5 мин.	Корректировка техники

						Подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнение на релаксацию.	выполнения, контроль.
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------	-----------------------

4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.

Структура требований к материально-техническим условиям включает требования к:

- 1) организации пространства, в котором осуществляется реализация АООП.
- 2) организации временного режима обучения;
- 3) техническим средствам обучения;
- 4) специальным учебникам, рабочим тетрадям, дидактическим материалам, компьютерным инструментам обучения.

Библиотечный фонд: учебники и пособия ;методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал: таблицы стандартов; физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства: телевизор с приставкой; аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; мегафон; экран для показа видеоматериала.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное ;скамейки гимнастические; гимнастические маты; «Козёл» для опорного прыжка; подкидной мостик ;уголок навесной или перекладина (для подтягиваний и упражнений в вися); канат для лазания.

Мелкий инвентарь: палки гимнастические; флажки или помпоны; кольца пластмассовые разного размера; кольца резиновые; обручи малые; обручи средние, большие, малые; набивные мячи (вес 1, 2,3 кг); мячи малые (резиновые, теннисные); мячи массажные; мячи-фитбольные (разного размера);мячи средние резиновые; мячи (баскетбольные ,волейбольные, футбольные); скакалки; гантели ;резиновые жгуты; штанга;

Лёгкая атлетика : эстафетные палочки; сектор для прыжка в высоту (стойки и планка); на улице сектор для прыжка в длину: яма с песком; комплект навесного оборудования для метания (мишени, перекладины); деревянная граната

Баскетбол: щиты с баскетбольными кольцами; стойки с баскетбольными кольцами; мячи баскетбольные.

Волейбол: стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные

Футбол: футбольные ворота (маленькие для зала); футбольные ворота (для улицы); мячи футбольные.

Хоккей на полу: клюшки; мячи; шайбы; ворота.

Теннис: теннисные столы ;мячи для игры в настольный теннис; ракетки для настольного тенниса.

Бадминтон: ракетки; воланчики.

Дарты: дротики; поле (плато).

«Бочча»: комплект для игры в «Бочча».

Сопутствующий инвентарь: конусы; стойки; кегли; кубики; свисток; секундомер; рулетка для измерений до 50м; насосы и иглы; аптечка медицинская

