

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционной)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательной учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 10 от 05.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

6 класс

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

**Срок реализации
программы:**

1 год (6 класс)

Составитель:

Зеленцов С.А. - учитель

**Составлена на основе
программы:**

Федеральной адаптированной
основной общеобразовательной
программы обучающихся с
умственной отсталостью
(интеллектуальными
нарушениями)

Сыктывкар

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	13	
3	Легкая атлетика	16	
4	Лыжная подготовка	18	
5	Подвижные игры	21	
	Итого	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество

выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств,
усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/13 5	170/146	190/171	125/12 0	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов, тем.	Количество часов	В том числе контрольных, самостоятельных работ	Основные виды учебной деятельности
	1 четверть	16		
	Легкая атлетика	8	3	
1	Техника безопасности на уроке физкультуры.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании 4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
2	Ходьба различными способами. Бег 500 м.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе - ходьба на передней части стопы, руки за голову; - ходьба на пятках, руки за спиной - бег с высоким подниманием бедра. - бег с захлестом голени; - бег с прямыми ногами вперед. 3. Бег 500 м. 4. Игра «Передай садись». 5. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
3	Отработка низкого старта.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе - ходьба на передней части стопы, руки за голову; - ходьба на пятках, руки за спиной - бег с высоким подниманием

				бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Отработка низкого старта 4.Игра «Пустое место». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
4	Бег 60 м. Зачет.	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4.Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
5	Техника метания теннисного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Игра «Передай садись». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
6	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову;

				-скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
7	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4.Игра «Удочка». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
8	Прыжки с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Гимнастика	13		
9	Строевые упражнения. Повороты.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление

	Команды «шире шаг», «короче шаг».			дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1- наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4- и.п. 3. Повороты. . Отработка команд «шире шаг», «короче шаг». 4.Игра «Снайперы». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10	Упражнения с гимнастическим и палками.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1- наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4- и.п. 3. Упражнения с гимнастическими палками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Игра «Снайперы». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
11	Упражнения с обручами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая

				вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с обручами: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
12	Упражнения с набивными мячами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с набивными мячами: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
13	Упражнения со скакалками.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения со скакалками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Игра «Утки и охотники» 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

14	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Лазание по наклонной гимнастической скамье. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
15	Лазание по гимнастической стенке.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
16	Ходьба с удержанием груза на голове.	1		1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Ходьба с удержанием груза на

				голове. 4. Игра «Утки и охотники» 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	2 четверть	16		
17	Дыхательные упражнения.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. -ходьба на передней части стопы, руки за голову. -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. 3.Дыхательные упражнения. 4. Игра «Утки и охотники» 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
18	Лазание по канату.	1		1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по канату. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
19	Ходьба по гимнастическому бревну.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра

				-бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
20	Упражнение на перекладине.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с прямыми ногами вперед. 3.Упражнение на перекладине. 4.Игра «Утки и охотники». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
21	Опорный прыжок через козла.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Подвижные игры	11		
22	Эстафеты.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление

				дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Эстафеты: бег по прямой, бег змейкой, прыжки, бег с мячом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
23	Правила игры в «Волейбол».	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Правила в «Волейбол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
24	Передача мяча в парах.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в парах. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
25	Передача мяча в парах.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег.

				Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в парах. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
26	Подача мяча одной рукой.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Подача мяча одной рукой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
27	Подача мяча одной рукой.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Подача мяча одной рукой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
28	Стойка и перемещение	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег.

	волейболиста.			Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Стойка и перемещение волейболиста. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
29	«Пионербол». Учебная игра.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
30	«Пионербол». Учебная игра.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

31	«Пионербол». Учебная игра.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
32	«Пионербол». Учебная игра.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Учебная игра «Пионербол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	3 четверть	22		
	Лыжная подготовка	18	1	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.	1		1.Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. 2.Беседа о значении занятий физкультурой. 3.Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании 4.Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
34	Подъем ступающим	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!»

	шагом.			2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Подъем ступающим шагом. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
35	Совершенствование попеременного хода.	1		1. Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Совершенствование попеременного ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
36	Совершенствование попеременного хода.	1		1. Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.

				1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Совершенствование попеременного ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
37	Одновременный бесшажный ход.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. -Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
38	Одновременный бесшажный ход.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. -Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
39	Одновременный бесшажный ход.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. -Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный

				ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
40	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
41	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
42	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
43	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Спуск в низкой стойке.

				Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
44	Передвижение по учебному кругу 2 км.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 2 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
45	Передвижение по учебному кругу 2 км.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 2 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
46	Передвижение по учебному кругу 2 км.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 2 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
47	Передвижение по учебному кругу 2 км.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному

				кругу 2 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
48	Лыжные эстафеты.	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные эстафеты. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
49	Подъем «елочкой», «лесенкой»	1		1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Подъем «елочкой», «лесенкой» 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
50	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 2 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Направо!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 2 км) 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Подвижные игры	10		
51	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед

				- бег приставными шагам. 3. Правила игры. -Ведение мяча; по прямой, змейкой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
52	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Правила игры. -Ведение мяча; по прямой, змейкой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
53	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
54	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	4 четверть	14		
55	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне

				стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах в движении. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
56	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах в движении. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
57	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3 Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
58	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3 Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.

59	Баскетбол. Учебная игра.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
60	Баскетбол. Учебная игра.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Легкая атлетика	8	3	
61	Техники прыжков с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
62	Прыжки с места.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта,

	Зачет.			строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
63	Техник метания теннисного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
64	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов,

				выставление оценок.
65	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4.Игра «Удочка». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
66	Прыжки с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
67	Бег 500 м. Общая физическая подготовка.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед.

				3.Бег 500м. 4. Заключительная часть.
68	Бег 60 м с низкого старта.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедр. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.