

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 (коррекционнӧй)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй 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

7 класс

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

**Срок реализации
программы:** 1 год (7 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 7 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 7 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 программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	17	6
4	Лыжная подготовка	18	1
5	Спортивные игры	19	
	Итого	68	7

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

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 совместно 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 7 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 7 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 7 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 и развития физических качеств
у обучающихся 7 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
(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	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
	I четверть	16		
	Легкая атлетика	9	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.
9	Ходьба различным способом. Бег 500 м.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг

				правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Гимнастика	14		
10	Строевые упражнения. Повороты. Команды «шире шаг», «короче шаг». Размыкания	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. Повороты. . Отработка команд «шире шаг», «короче шаг». 4.Игра «Снайперы». 5. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
11	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.
12	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.
13	Упражнения с набивными мячами, малыми 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.
14	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.
15	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.
16	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.
	II четверть	16		
17	Беседа «Основные части тела. Как укреплять кости и мышцы».	1		1.Организационный момент. 2.Беседа «Основные части тела. Как укреплять кости и мышцы». 3. Игра "Повтори за человечком" 4. Закрепление
18	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.
19	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 канатуу. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
20	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.
21	Ходьба по гимнастическому	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка.

	у бревну.			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.
22	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.
23	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 и	9		

	спортивные игры			
24	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.
25	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.
26	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.
27	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.
28	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.
29	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.
30	Стойка и	1		1.Построение. Сдача рапорта.

	перемещение волейболиста.			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. Стойка и перемещение волейболиста. 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.

	III 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 шагом.	1		1. Построение Повороты: Напра-во!», «Налево!» 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: Напра-во!», «Налево!» 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: Напра-во!», «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: Напра-во!», «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: Напра-во!», «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	Спуск в низкой стойке. Торможение	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале- во!» 2.Разминка.

	«плугом».			- 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.
40	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «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. Подъем «лесенкой»	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «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: Напра-во!», «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	Передвижение	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-

	по учебному кругу 2 км.			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.
44	Передвижение по учебному кругу 2 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «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: Напра-во!», «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: Напра-во!», «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	Лыжные эстафеты.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «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.
48	Подъем «елочкой», «лесенкой»	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «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.
49	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 2 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Напра-во!», «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.
50	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 2 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Напра-во!», «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 и спортивные игры	10		

51	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.
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.
	IV 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. 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 -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	Бег 300 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 300м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок
64	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 бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
65	Толкание	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые

	набивного мяча.			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.
66	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.
67	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.

68	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.
----	--	---	--	--