

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ТАМАЛИНСКОГО РАЙОНА**  
**МБОУ СОШ с.Варварино Тамалинского района Пензенской области**  
**имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина**

**РАССМОТРЕНО**  
и **ОДОБРЕНО** на  
педагогическом совете  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании ШМО  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СОШ  
с. Варварино  
Тамалинского района  
Пензенской области

---

Кабалина Т.В.

Приказ №77 от «01»  
сентября 2023 г.

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**«Адаптированная физическая культура»**  
для обучающихся  
7 класса  
на 2023-2024 учебный год  
(вариант 1)

Составитель: **Рыжова Е.Г.**

**с. Варварино, 2023г.**

## **Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Адаптированная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)(далее- ФАООП УО).

При изучении адаптивной физической культуры реализуются следующие

**Цели:** укрепление здоровья; содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков,

формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитан познавательной

активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности

**Задачи:**

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Лыжная подготовка заменена углублённым освоением упражнений из раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры» в процессе уроков в связи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптированная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и деятельностного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития,

двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок адаптивной физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться

**следующие принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка;

знать причины, вызвавшие умственную отсталость;

уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

При изучении физической культуры реализуются **следующие цели:**

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### **Задачи:**

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обуславливает необходимость более целенаправленной коррекционной работы с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Кроме того, в подготовительном классе наряду с обучающей должна решаться и диагностическая задача, что позволит предупредить ошибочное зачисление в специальные (коррекционные) образовательные учреждения VIII вида детей с другими нарушениями, сходными по своему проявлению с умственной отсталостью.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Физическая культура» в объеме:

1дополнительный 99часов (по3часа в неделю при 33учебных неделях)

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе.

Содержание обучения предмета физическая культура носит практическую направленность ,необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

#### **Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.**

##### **Личностные результаты:**

-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни;-развитие бережного отношения к книге.-развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса

### **Предметные результаты;**

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

### **Характеристика базовых учебных действий**

#### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

#### **Регулятивные учебные действия**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

входить и выходить из учебного помещения со звонком;  
ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);  
пользоваться учебной мебелью;  
адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);  
работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;  
передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;  
принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;  
активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;  
соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

### **Основное содержание учебного предмета**

#### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

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

#### **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 переноске 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 паре. 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, прогибание 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 вверх, 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 напрыгиванием на нее. 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). 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 переворотом 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 висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (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, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

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.

## 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; бега 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. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Волейбол: 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, брошенного 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. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Вырывание и выбивание мяча. Двухсторонняя игра по



упрощенным правилам. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционные. "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".

С бегом на скорость. Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.

С прыжками в высоту, длину. Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

С метанием мяча на дальность и в цель. В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

С элементами пионербола и волейбола. "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

С элементами баскетбола. "Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану». С элементами плавания (на воде). «Не задень веревку», «Поймай мяч», «Дотянись до круга», «Салки в воде».

### Тематическое планирование 7класс.

Раздел	Тема	Основные виды учебной деятельности.
Лёгкая атлетика. Ходьба.	1. Вводное занятие. Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках физкультуры.	Слушание объяснений учителя. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
	2. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	Слушание объяснений учителя.
	3. Ходьба "змейкой".	Наблюдение за действиями учителя.
	4. Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Практические упражнения. Выполняют. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой". Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
Бег.	5. Бег с низкого старта. Игры с бегом на скорость. «Кто впереди»;	Слушание объяснений учителя.
	6. Бег с низкого старта. Игры с бегом	

	на скорость. «Кто впереди»;	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Бег с низкого старта. Стартовый разбег. Старты из различных положений. Бег с ускорением. Бег на время (60 м). Бег на 40 м — 3—6 раз. Бег на 60 м — 3 раза. Медленный бег до 4 мин. Встречные эстафеты. Игры . с бегом на скорость. «Кто впереди»; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего";	
	7. Бег с низкого старта. Игры . с бегом на скорость. «Кто впереди»;		
	8. Стартовый разбег. Игры . с бегом на скорость. «Кто впереди»;		
	9. Стартовый разбег. Игры . с бегом на скорость. "Узнай кто это был"		
	10. Старты из различных положений. Игры . с бегом на скорость. "Узнай кто это был"		
	11. Бег с ускорением. Игры . с бегом на скорость. "Узнай кто это был"		
	12. Бег с ускорением. Игры . с бегом на скорость. "Узнай кто это был"		
	13. Бег на время (60 м). Игры . с бегом на скорость. ; "Узнай кто это был"		
	14. Бег на 40 м — 3—6 раз. Игры . с бегом на скорость. «Кто впереди»; "Узнай кто это был"		
	15. Бег на 60 м — 3 раза. Игры . с бегом на скорость. "Догони ведущего";		
	16. Медленный бег до 4 мин. Игры . с бегом на скорость. "Догони ведущего";		
	17. Медленный бег до 4 мин. Игры . с бегом на скорость. "Догони ведущего";		
	18. Встречные эстафеты. Игры . с бегом на скорость. «Кто впереди»; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего";		
	19. Встречные эстафеты.		
Пионербол.	20. Правила и обязанности игроков; техника игры в пионербол.		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Правила и обязанности игроков; техника игры в пионербол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча. Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте. Верхняя передача мяча,
	21. Предупреждение травматизма.		
	22. Верхняя передача двумя руками мяча. Учебная игра в пионербол.		
	23. Верхняя передача двумя руками мяча. Учебная игра в пионербол.		
	24. Верхняя передача двумя руками мяча. Учебная игра в пионербол.		
	25. Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Учебная игра в пионербол.		
	26. Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Учебная игра в пионербол.		
	27. Верхняя передача двумя руками мяча на месте.		
	28. Верхняя передача мяча,		

	наброшенного партнером на месте. Учебная игра в пионербол.	наброшенного партнером после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения в стороны. Учебная игра в пионербол. С элементами пионербола и волейбола. "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".
	29. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте. Учебная игра в пионербол.	
	30. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте. Учебная игра в пионербол.	
	31. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения вперед. Учебная игра в пионербол.	
	32. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения вперед. Учебная игра в пионербол.	
	33. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения вперед. Учебная игра в пионербол.	
	34. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения вперед. Учебная игра в пионербол.	
	35. Верхняя передача двумя руками мяча после перемещения вперед. Учебная игра в пионербол.	
	36. Верхняя передача двумя руками мяча после перемещения вперед. Учебная игра в пионербол.	
	37. Верхняя передача двумя руками мяча после перемещения вперед. Учебная игра в пионербол.	
	38. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения в стороны. Учебная игра в пионербол.	
	39. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения в стороны. Учебная игра в пионербол.	
Баскетбол.	40. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	
	41. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Остановка прыжком. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	
	42. Повороты на месте вперед, назад.	
	43. Вырывание и выбивание мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	
	44. Ловля мяча двумя руками в	

	<p>движении.Передача мяча в движении двумя руками от груди.Двух сторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>45. Передача мяча в парах и тройках.Двух сторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>46. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.Двух сторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>47. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки.Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения.Двух сторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>48. Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).Двух сторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>49. Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.Двух сторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	<p>остановкой. Остановка прыжком. Остановка шагом. Остановка прыжком после ведения мяча.</p> <p>Повороты на месте вперед, назад.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении.</p> <p>Передача мяча в движении двумя руками от груди.</p> <p>Передача мяча в движении одной рукой от плеча.</p> <p>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.</p> <p>Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача.</p> <p>Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).</p> <p>Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>
Гимнастика. Строевые упражнения.	<p>50. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.</p> <p>51. Повороты направо, налево при ходьбе на месте.</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.</p> <p>Повороты направо, налево при ходьбе на месте.</p> <p>Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».</p>

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	52.Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
		Выполняют. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	53. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. 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. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).
	54.Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).	
Акробатические упражнения (элементы, связки).	55. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.
Лазание и перелезание.	56.Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). 57. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.В упоре лежа сгибание и разгибание рук.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.

	58. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
	59. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 60. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.	
Лёгкая атлетика. Прыжки.	61. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скоки с места и с разбега на результат. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см). Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.
	62. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	
	63. Много скоки с места и с разбега на результат.	
	64. Много скоки с места и с разбега на результат.	
	65. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	
	66. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см).	
	67. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.	
Метание	68. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.
	Всего: 68 уроков	

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### Спортивное оборудование

1. Скамейка гимнастическая 4шт
2. Турник для силовых упражнений 1шт

### Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический 10
2. Коврик ППЭ 8шт
3. Мяч баскетбольный 10шт
4. Мяч волейбольный 5шт
5. Мяч футбольный 5шт