

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школы №10 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области

**Рассмотрена**

на заседании МО  
начальных классов и  
цикла «Здоровье»  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

**Проверена**

Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_  
Ометова О.А.  
30.08.2023 г.

**Утверждена**

Директор ГБОУ СОШ № 1  
г.Сызрани  
\_\_\_\_\_  
Руцак И.В.  
Приказ № 735/ОД  
от «31» августа 2023 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ № 10  
г.Сызрани, CN=Руцак Ирина  
Владимировна,  
E=so\_school10\_szr@samara.edu.ru  
00bfa2f28c01906f60  
2023.08.31 14:16:34+04'00'

**Адаптированная рабочая программа  
общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
«Адаптивная физическая культура»  
(для 5 класса)**

г. Сызрань

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	6
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	16

## 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.

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;
- развитие 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 5 классе определяет следующие задачи:

- 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.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно индивидуальному учебному плану обучающегося всего на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 8,5 часов в год (0,25 часа в неделю).

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 5 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.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

## Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	2	
3	Легкая атлетика	2	
4	Лыжная подготовка	2	
5	Спортивные игры	3	
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

#### **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:
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;
- совместно 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 5 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 ставится.*

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 5 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 конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- 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 5 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 АООП:*

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 (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	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 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	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	+5	+8	+12	+6	+11	+16	

	скамейки)						
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. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 2 часа</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя



2	Техника бега с низкого старта Бег на средние дистанции (150 м)	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.</p> <p>Выполнение бега по прямой с низкого старта</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя.</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)</p> <p>Выполняют подсчет ЧСС</p>
<b>Спортивные игры – 3 часа</b>					

3	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Техника подачи мяча в пионерболе.</p>	1	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение подачи мяча в игре</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя. Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют правила игры. Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения</p>
---	---	---	--	---	--

4	<p>Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1	<p>Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча. Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Осваивают</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p>
---	--	---	---	--	--

			<p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.</p>	<p>технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец.</p>	
--	--	--	---	---	--

5	<p>Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Правила соревнований по настольному теннису.</p>	1	<p>Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение и выполнение нижней прямой подачи. Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p>	<p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером). Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя и простейшие правила игры в настольный теннис. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют перемещения на площадке. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя и выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.</p>
---	--	---	--	--	---

6	<p>Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног, на развитие ориентации в пространстве и равновесие. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.</p>	1	<p align="center"><b>Гимнастика 2 часа</b></p> <p>Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке, упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. Выполнение корректирующих упражнений на дыхание.</p>	<p>Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют упражнения со скакалкой. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом. Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Участвуют в игре по инструкции учителя.</p>	<p>Выполняют строевые действия. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом. Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя.</p>
---	---	---	---	--	---

7	Упражнения с гимнастическими палками, для формирования правильной осанки, для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения со скакалками.	1	<p>Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.</p> <p>Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке</p> <p>Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.</p> <p>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.</p> <p>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка</p> <p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p>	<p>Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Выполняют доступные упражнения на равновесие</p> <p>Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений</p>	<p>Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.</p> <p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой</p> <p>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.</p>
<b>Лыжная подготовка – 2 часа</b>					

8	<p>Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками</p> <p>Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p>	1	<p>Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор и одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость.</p> <p>Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.</p>	<p>Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки).</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя</p> <p>передвигаются на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)</p> <p>Смотрят показ с объяснением и осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности).</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки</p> <p>Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p> <p>Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают и выполняют технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности).</p>
---	--	---	---	--	--



9	<p>Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности</p> <p>Поворот махом на месте.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Обучение правильному падению при прохождении спусков.</p> <p>Прохождение на лыжах за урок до 1 км.</p>	1	<p>Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»</p> <p>Освоение и выполнение способа поворота на лыжах махом. Выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне с палками.</p> <p>Освоение и выполнение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.</p> <p>Выполнение способа торможения на лыжах.</p> <p>Освоение техники падения на бок. Прохождение дистанции на лыжах за урок.</p> <p>Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах</p>	<p>Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности.</p> <p>Выполняют подъем «лесенкой» по возможности</p> <p>Осваивают и выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности.</p> <p>Осваивают и выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом (по возможности).</p> <p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков.</p> <p>Выполняют спуски в средней стойке</p> <p>Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км (по возможности).</p>	<p>Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»</p> <p>Осваивают и выполняют поворот махом на лыжах.</p> <p>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.</p> <p>Смотрят показ с объяснением и осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.</p> <p>Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом (по возможности).</p> <p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.</p> <p>Проходят дистанцию без учета времени до 1 км.</p>
	Итого: 9 часов				