****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана на основе:

- программы Мозгового В.М. программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений под редакцией В.В.Воронковой, Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2010, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Планируемые предметные результаты освоения программы**

***Ученик научится:***

* Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
* Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
* Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
* Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физической) деятельности**

***Ученик научится:***

* Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
* Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Ученик научится:***

* Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
* Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжка (в высоту и длину);
* Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
* Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
* Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

* Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
* Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека****.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

*Самоконтроль.* Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.  
Эстафетный бег (60 м. по кругу).

*Прыжки*

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

**Спортивные и подвижные игры**

**Коррекционные игры**: игры на внимание, развивающие игры, игры, тренирующие наблюдательность.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** игры с бегом(«перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»,); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»);

**Пионербол:**(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

**Баскетбол:** (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста:*Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки»).

Игровые упражнения***с элементами пионербола и волейбола***(«Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу»)- с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»).

**Гимнастика**

*Теоретические сведения*

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

**Практический материал**

*Строевые упражнения*

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

***ОР и корригирующие упражнения без предметов***

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

 -*упражнения для развития мышц шеи:*из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

 -*упражнения для развития мышц туловища: (*круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

 - *упражнения для развития кистей рук и пальцев: (*исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (*исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

 -*упражнения на дыхание: (*полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа;обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

-*упражнения для расслабления мышц: (*из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола;то же для мышц голени и бедра другой ноги.

-*упражнения для формирования правильной осанки: (*упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

***ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах***

-*с гимнастическими палками: (*подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки;приседание с гимнастической палкой в различном положении.

*-с большими обручами: (*приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

-*с малыми мячами: (*подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой, и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену, и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-*с набивными мячами (вес 2 кг)*: (передача мяча слева направо, и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-*переноска груза и передача предметов: (*передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений***:* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.  Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

*Акробатические упражнения*

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

*Танцевальные упражнения*

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

*Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

**Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

*Практическая часть*

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м.Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

**Межпредметные связи**

*Математика.* Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: 1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

*Развитие устной речи.* Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речевок, считалок.

**Формы организации учебных занятий**

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

**Основные виды учебной деятельности**

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

**Календарно – тематическое планирование 5кл**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Количество часов*** | ***Домашнее задание*** | ***Дата проведения*** |
| ***Легкая атлетика- 12 часов*** | | | | |
| 1 | Высокий старт. Бег 30 м | 1 | Комплекс №1 |  |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров | 1 | Комплекс №1 |  |
| 3 | Низкий старт. Стартовый разгон | 1 | Комплекс №1 |  |
| 4 | Бег на результат 60 метров | 1 | Комплекс №1 |  |
| 5 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | Комплекс №1 |  |
| 6 | Прыжокв длину с разбега способом согнув ноги | 1 | Комплекс №1 |  |
| 7 | Метаниемяча (140 г) на дальность | 1 | Комплекс №1 |  |
| 8 | Бег на средние дистанции. Метание мяча | 1 | Комплекс №1 |  |
| 9 | Челночный бег | 1 | Комплекс №1 |  |
| 10 | Кроссовая подготовка | 1 | Комплекс №1 |  |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 | Комплекс №1 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | Комплекс №1 |  |
| ***Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов*** | | | | |
| 13 | Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 | Комплекс №2 |  |
| 14 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления движения | 1 | Комплекс №2 |  |
| 15 | Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча | 1 | Комплекс №2 |  |
| 16 | Броски мяча одной рукой от головы, от плеча | 1 | Комплекс №2 |  |
| 17 | Действия игроков в защите | 1 | Комплекс №2 |  |
| 18 | Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча | 1 | Комплекс №2 |  |
| 19 | Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. | 1 | Комплекс №2 |  |
| 20 | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3\*3, 4\*4 | 1 | Комплекс №2 |  |
| ***Гимнастика – 12 часов*** | | | | |
| 21 | Понятия фланг, дистанция, интервал. Выполнение поворотов на месте с переступанием. | 1 | Комплекс №3 |  |
| 22 | Ходьба в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо. | 1 | Комплекс №3 |  |
| 23 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 | Комплекс №3 |  |
| 24 | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. | 1 | Комплекс №3 |  |
| 25 | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча. | 1 | Комплекс №3 |  |
| 26 | Кувырок вперед с шага | 1 | Комплекс №3 |  |
| 27 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 1 | Комплекс №3 |  |
| 28 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | 1 | Комплекс №3 |  |
| 29 | Мост из положения стоя с помощью | 1 | Комплекс №3 |  |
| 30 | Акробатические элементы из 2-3 упражнений | 1 | Комплекс №3 |  |
| 31 | Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног. | 1 | Комплекс №3 |  |
| 32 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Комплекс №3 |  |
| ***Лыжная подготовка – 14 часов*** | | | | |
| 33 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Комплекс №4 |  |
| 34 | Одновременный двушажный ход | 1 | Комплекс №4 |  |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Комплекс №4 |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход.Эстафетный бег | 1 | Комплекс №4 |  |
| 37 | Спуски и подъёмы различной крутизны | 1 | Комплекс №4 |  |
| 38 | Подъем на склон скользящим шагом. | 1 | Комплекс №4 |  |
| 39 | Торможение плугом и упором | 1 | Комплекс №4 |  |
| 40 | Подъемы ёлочкой и полуёлочкой | 1 | Комплекс №4 |  |
| 41 | Подъемы ёлочкой и полуёлочкой | 1 | Комплекс №4 |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов | 1 | Комплекс №4 |  |
| 43 | Спуски в низкой и основной стойке | 1 | Комплекс №4 |  |
| 44 | Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе | 1 | Комплекс №4 |  |
| 45 | Лыжная гонка на1 - 2км. | 1 | Комплекс №4 |  |
| 46 | Спуски и подъёмы с пологих склонов. | 1 | Комплекс №4 |  |
| ***Спортивные игры – пионербол 6 часов*** | | | | |
| 47 | Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке | 1 | Комплекс №5 |  |
| 48-49 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Не дай мяч водящему». | 2 | Комплекс №5 |  |
| 50 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра. | 1 | Комплекс №5 |  |
| 51-52 | Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра. | 2 | Комплекс №5 |  |
| ***Спортивные игры – баскетбол – 6 часов*** | | | | |
| 53 | Стойка баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад. | 1 | Комплекс №6 |  |
| 54 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления движения | 1 | Комплекс №6 |  |
| 55 | Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча | 1 | Комплекс №6 |  |
| 56 | Действия игроков в защите | 1 | Комплекс №6 |  |
| 57 | Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча | 1 | Комплекс №6 |  |
| 58 | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3\*3, 4\*4 | 1 | Комплекс №6 |  |
| ***Легкая атлетика – 10 часов*** | | | | |
| 59 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м | 1 | Комплекс №7 |  |
| 60 | Бег 60 метров | 1 | Комплекс №7 |  |
| 61-62 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность | 2 | Комплекс №7 |  |
| 63 - 64 | Метание малого мяча (140 г) с разбега | 2 | Комплекс №7 |  |
| 65 - 66 | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов разбега | 2 | Комплекс №7 |  |
| 67 | Прыжок в длину с места | 1 | Комплекс №7 |  |
| 68 | Кроссовая подготовка 1-2 км. | 1 | Комплекс №7 |  |

**Тематическое планирование  
*7 КЛАСС***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Базовые учебные действия** | **Всего часов** | **Дата** | **Факт** |
| 1. | **Легкая атлетика**  Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации и взаимодействие с ней и эстетическому ее восприятию. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. | 1 |  |  |
| 2. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |  |  |
| 3. | Техника челночного бега. | 1 |  |  |
| 4. | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |  |  |
| 5. | Способы метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |  |  |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  |
| 7. | **Подвижные и спортивные игры** | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, договариваться и изменять свое | 1 |  |  |
| Пас и его значение для спортивных игр с мячом. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Спортивная игра «Футбол». | поведение с учетом поведении других участников в спорной ситуациях. | 1 |  |  |
| 9. | **Легкая атлетика** | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации и взаимодействие с ней и эстетическому ее восприятию. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. | 1 |  |  | |
| Прыжок в длину с разбега. |
| 10. | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |  | |
| 11. | Прыжки в длину с разбега и с места. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |  |  | |
| 12. | **Подвижные и спортивные игры** | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведении других участников в спорной ситуациях. | 1 |  |  | |
| Спортивная игра «Футбол». Пас мяча ногой. |
| 13. | **Легкая атлетика** | Положительное отношение к | 1 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тестирование метания малого мяча на точность. Дыхательные упражнения. | окружающей действительности, готовность к организации и взаимодействие с ней и эстетическому ее восприятию. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. |  |  |  |
| 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |  |  |
| 15. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |  |  |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 17. | Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками. | 1 |  |  |
| 18. | Прыжки с продвижением вперёд. | 1 |  |  |
| 19. | **Подвижные и спортивные игры** | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведении других участников в спорной ситуациях. | 1 |  |  |
| Ведение мяча. |
| 20. | Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 21. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Работать со спортивным | 1 |  |  |
| Кувырок вперед. |
| 22. | Кувырок вперед с разбега. | 1 |  |  |
| 23. | Варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |  |  |
| 24. | Метание набивных мячей . | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. | инвентарем. | 1 |  |  |
| 26. | Круговая тренировка. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  |
| 27. | Стойка на одной ноге. | 1 |  |  |
| 28. | Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. | 1 |  |  |
| 29. | Упражнения с предметами (гимнастические палки). | 1 |  |  |
| 30. | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 31. | Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 32. | **Легкая атлетика** | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации и взаимодействие с ней и эстетическому ее восприятию. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. | 1 |  |  |
| Прыжки со скакалкой. |
| 33. | Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 34. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию, сотрудничать со | 1 |  |  |
| Преодоление простых препятствий. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | Упражнения на гимнастической стенке. | взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Работать со спортивным инвентарем. | 1 |  |  |
| 36. | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 37. | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 38. | Упражнения без предметов и с предметами. | 1 |  |  |
| 39. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 40. | Варианты вращения обруча. | 1 |  |  |
| 41. | Вращение обруча. | 1 |  |  |
| 42. | **Подвижные и спортивные игры** | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведении других участников в спорной ситуациях. | 1 |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу. |
| 43. | Ведение большого мяча в баскетболе. | 1 |  |  |
| 44. | Бросок мяча в цель (обруч). Дыхательные упражнения. | 1 |  |  |
| 45. | Отработка броска мяча в цель (обруч). | 1 |  |  |
| 46. | Ведение большого мяча. | 1 |  |  |
| 47. | Передача мяча в колонне над головой и между ногами. | 1 |  |  |
| 48. | **Легкая атлетика** | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации и взаимодействие с ней и эстетическому ее восприятию. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать | 1 |  |  |
| Строевые упражнения. Танцевальный шаг: полька. |
| 49. | Передвижение «змейкой». Танцевальный шаг: галоп. | 1 |  |  |
| 50. | Броски в стенку и ловля теннисного | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча. | предложенному плану и работать в общем темпе. |  |  |  |
| 51. | Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 52. | Усложненная полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 53. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |
| 54. | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |  |  |
| 55. | Прыжок в высоту спиной вперед. | 1 |  |  |
| 56. | Прыжки с мячами. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  |
| 57. | **Подвижные и спортивные игры** | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведении других участников в спорной ситуациях. | 1 |  |  |
| Эстафеты с мячом. |
| 58. | Подвижные игры: «Кот и мыши», «День и ночь». | 1 |  |  |
| 59. | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |  |  |
| 60. | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 61. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, | 1 |  |  |
| Тестирование наклона вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Тестирование прыжка в длину с места.  Дыхательные упражнения. | конструктивно взаимодействовать с людьми. Работать со спортивным инвентарем. | 1 |  |  |
| 63. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |  |  |
| 64. | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |  |  |
| 65. | Преодоление простых препятствий. | 1 |  |  |
| 66. | Подвижная игра «Флаг на башне». Дыхательные упражнения. | 1 |  |  |
| 67. | Подвижная игра " Вороны и воробьи". | 1 |  |  |
| 68. | **Легкая атлетика.** | Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации и взаимодействие с ней и эстетическому ее восприятию. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. | 1 |  |  |
| Беговые упражнения. Зачёт. |

Итого: 68 часов