

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ивделя

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Погодина  
«27» августа 2020 года

**Адаптивная физическая культура**  
(АООП ООО обучающихся с задержкой психического развития)  
**5-9 класс**

## **Планируемые предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретенный опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применить при решении практических задач, связанных с организацией и проведением и самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- Способствовать проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- Способность преодолевать трудности, выполнить учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Способность самостоятельно организовывать проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных способностей физического развития;
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движения, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- Способствовать вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- Способствовать интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- Способствовать формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- Способствовать осуществлять судейства соревнований по одному из вида спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

- Способствовать отбирать упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- Способствовать составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Способствовать проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Основные тематические блоки (модули) учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования**

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

### **Гимнастика**

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики детей с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Легкая атлетика**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

### **Спортивные и подвижные игры**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность ребенка действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

### **Лыжная подготовка**

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;

- спуски с гор на лыжах;

- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

## Содержание программного материала 5-9 классы

### **Теория и методика физической культуры и спорта (15)**

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения. Современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники дыханий, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности(15ч)**

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий

прикладной физической подготовкой. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Физическое совершенствование (255ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Формирование комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (240ч)**

#### **Гимнастика с элементами акробатики(60ч)**

##### *Обучение основным гимнастическим элементам*

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

##### *Обучение элементам акробатики*

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на

ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки. Упражнения комбинации на гимнастическом бревне. Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разных высоких брусьях (девочки).

### **Легкая атлетика (40ч)**

#### *Обучение техники ходьбы и бега*

**Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

**Бег.** Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30м; Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; Бег на 30м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекачивание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

#### *Обучение метанию малого мяча*

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

### **Зимние виды спорта (60ч)**

### *Обучение основным элементам лыжной подготовки*

- 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- 2) подъёмы на лыжах в гору;
- 3) спуски с гор на лыжах;
- 4) торможения при спусках;
- 5) повороты на лыжах в движении;
- 6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Передвижение с чередованием ходов. Переход с одного способа на другой. Перешагивания на лыжах не большие препятствия. Перелазание на лыжах через препятствия. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры (60ч)**

#### *Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол*

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

**Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол:** Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу; прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. Упражнения общей физической подготовки;

**Волейбол:** Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (20ч)**

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Преодоления препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне), лазанье по канату в два и три приема, лазанье по

гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранения равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полосы препятствий.

### Формы организации учебных занятий

Для обучающихся 5-9 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

### Календарно-тематическое планирование 5 класс (102 часов в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика (10 ч)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м/ Физическое развитие человека	1	
3	Тестирование бега на 30 м. Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	
4	Низкий старт. Бег на 20-30м. История развития лёгкой атлетике	1	
5	Бег 60 метров. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	
6	Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
7	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике	1	
8	Инструкция техники безопасности на уроках метания. Метание малого мяча на дальность	1	
9	Метание малого мяча в цель. История олимпийского движения	1	
10	Разновидности ходьбы. Бег на 1000 м. Исторические данные о создании и развитии ВК ГТО	1	
Баскетбол (17ч)			

11	Инструкция техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещение игрока	1	
12	Остановка двумя шагами и прыжком. История развития баскетбола.	1	
13	Стойка и повороты. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	1	
14	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Жесты судей по баскетболу	1	
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	
16	Передача мяча в движении. Утренняя гимнастика, для чего она используется	1	
17	Ведения мяча на месте. Комплекс упражнений утренней гимнастики №1	1	
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	
19	Ведение мяча в движении по прямой. Комплекс гимнастики для глаз	1	
20-21	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комплекс упражнений физкультминутки №1	2	
22-23	Бросок мяча по кольцу одной и двумя руками с места. Комплекс упражнений для развития ловкости.	2	
24-25	Бросок мяча по кольцу после ведения. Олимпийские игры древности.	2	
26	Вырывание и выбивание мяча. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу	1	
27	Учебная игра в мини- баскетбол. Помощь в судействе	1	
Гимнастика 21 час			
28	Перекаты. Кувырок вперед. Инструкция техники безопасности на уроках гимнастики	1	
29	Кувырок вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах	1	
30	Стойка на лопатках. Мост. История развития гимнастики	1	
31	Акробатические соединения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	
32	Акробатические соединения из 2-3 элементов. Комплекс упражнений с гимнастической палкой на коррекцию осанки	1	
33	Акробатические соединения из 4-5 элементов. Ведение тетрадей	1	

	самоконтроля		
34	Наклон вперёд из положения сидя. Значение физического качества гибкости	1	
35-36	Висы: вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Комплекс упражнений физкультминутки №2	2	
37	Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения для развития мышц шеи.	1	
38	Комбинация на брусках. Страховка во время занятий. Элементы аутотренинга	1	
39-40	Комбинация на брусках. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Страховка во время занятий.	2	
41	Подтягивание. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья	1	
42	Композиция ритмической гимнастики. Комплекс корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия	1	
43	Преодоление полосы препятствий. Значение физического качества силы	1	
44	Лазание по канату. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	1	
45	Опорный прыжок, строевые упражнения. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1	
46	Опорный прыжок, строевые упражнения. Упражнения для развития мышц ног.	1	
47	Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений утренней гимнастики № 2	1	
48	Бросок набивного мяча. Вредные привычки	1	
Лыжная подготовка 24 часа			
49	Попеременный двухшажный ход. Инструкция техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1	
50-51	Попеременный двухшажный ход. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	2	
52-53	Одновременный бесшажный ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания	2	
54	Одновременный бесшажный ход. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	

55-56	Повороты переступанием. Оказание помощи при обморожениях и травмах	2	
57-58	Спуски и подъемы. Особенности дыхания при передвижении по дистанции	2	
59-60	Подъем «полуёлочкой» Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	2	
61-62	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Температурный режим	2	
63	Подъем «ёлочкой». Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км	1	
64-65	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км	2	
66	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Закаливание солнечными ваннами	1	
67-68	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры	2	
69	Техника попеременных двухшажных и одновременных бесшажных ходов. Игра «Кто быстрее». Прохождение дистанции 2 км.	1	
70	Техника попеременных двухшажных и одновременных бесшажных ходов. Игра "Кто дальше". Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1	
71-72	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра "Быстрый лыжник".	2	
Волейбол 6 часов			
73	Стойки и перемещения волейболиста. Инструкция по технике безопасности на уроках волейбола	1	
74	Передача мяча двумя руками сверху. Развития быстроты: бег в различных направлениях с максимальной скоростью. Комплекс упражнений утренней зарядки	1	
75-76	Комплекс дыхательной и зрительной гимнастики. Передача мяча снизу. Развитие силы. История развития волейбола	2	
77-78	Прием мяча сверху. Правила игры волейбол. Развития выносливости. Комплекс упражнений для осанки	2	
Волейбол (13ч)			
79	Инструкция техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и	1	

	перемещение игрока.		
80-81	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	2	
82	Передача в стену с изменением высоты и расстояния. Закаливание организма	1	
83	Инструкция техники безопасности при проведении соревнований по волейболу. Передача мяча над собой. Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ.	1	
84	Передача мяча над собой Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся	1	
85	Передача мяча над собой в парах. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности	1	
86	Передача мяча над собой в треугольнике. История развития волейбола	1	
87-88	Передача мяча через сетку. Современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	2	
89-90	Самоконтроль. Нижняя прямая подача.	2	
91	Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол. Помощь в судействе	1	
Лёгкая атлетика (11ч)			
92-94	Инструкция техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3	
95	Высокий старт. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	
96	«Челночный бег». Бег с ускорением до 30м. Гигиена спортивной одежды и обуви	1	
97	Бег 60 метров. Низкий старт. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников	1	
98	Инструкция техники безопасности на уроках метания. Метание малого мяча на дальность	1	
99	Метание малого мяча в вертикальную цель Подготовка мест занятий	1	
100	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Основы кроссового бега	1	
101	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Основы туристической подготовки	1	
102	Бег на 1000 м. Элементы аутотренинга	1	

	Итого	102	
--	-------	-----	--