



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А  
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru  
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

**ПРИНЯТА**

и рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ школы №4  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
от 11.09.2023 № 110-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету**  
**Адаптивная физическая культура**  
**для 5а класса**

Учитель:

Соколова Инна Григорьевна  
высшая квалификационная категория

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ С. А. Соловьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Санкт – Петербург**  
**2023**

## 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.

- АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) 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 перелезть через препятствие и подлезть 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.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**  
**Личностные результаты:**

- 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 со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

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 достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей  
программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

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.

## Критерии оценки предметных результатов

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 конце 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);
- поднимаетуловища 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 сумственной 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.

№ п./п	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчик и			Девочк и		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м (сек)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	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)	+5	+8	+12	+6	+11	+16	
	ниже уровня скамейки)							
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

### **Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся V-IX классов**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; - бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно

значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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	15	
3	Легкая атлетика	25	
4	Подвижные игры	10	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "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.

#### Содержание программы

##### **Знания о физической культуре:**

Теоретические сведения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и

штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика.**

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Подвижные игры.**

Практический материал. Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача

мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.

Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Раздел программы/ Тема урока	Кол- во часов	Тип, форма урока	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Планируемые результаты		Дата
	<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>				<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Комбинированный	инструкции по т/безопасности, мячи, конусы	иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;	04.09
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Комбинированный	гимнаст. палки, теннисные мячи	выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;	самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; выполнять комплексы упражнений для формирования	05.09
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнаст. палки, теннисные мячи	знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;	правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;	11.09
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Комбинированный	гимнаст. скамейки, мячи	иметь представления о двигательных действиях;	знать виды двигательной	12.09
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	скамейки, мячи	знать строевые команды и выполнять		18.09
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя	1	Комбинированный	секундомер, рулетка			19.09

	руками снизу, из-за головы, через голову.				строевых действий по словесной инструкции;	активности в процессе физического воспитания;	
7	Техника бега с низкого старта	1	Комбинированный	секундомер, рулетка	уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	выполнение двигательных действий;	25.09
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка			26.09
	<b>Подвижные и спортивные игры – 10 часов</b>				<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>	
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	Комбинированный	инструкция, журнал, волейбольные мячи, сетка	иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;	02.10
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	1	Комбинированный	волейбольные мячи, сетка	выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;	уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;	03.10
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	1	Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, сетка	знать основные правила поведения на уроках физической культуры и	знать спортивные традиции своего народа и других народов;	09.10
12	Техника подачи мяча в пионерболе.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, сетка			10.10
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, сетка		знать некоторые факторы из истории развития физической	16.10

14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	Совершенствование ЗУН	баскетбольные мячи, кольца, конусы	осознанно их применять;  иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;	культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;  знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;	17.10
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	баскетбольные мячи, кольца, конусы			23.10
16	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	баскетбольные мячи, кольца, конусы	уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	знать правила техники выполнения двигательных действий;	24.10
17	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Совершенствование ЗУН	баскетбольные мячи, кольца, конусы	ходить в различном темпе с различными исходными положениями;	знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;	06.11
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН				07.11
	<b>Гимнастика - 15 часов</b>				<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>	
19	Техника безопасности и правила поведения на	1	Комбинированный Совершенствование	секундомер, рулетка,	иметь представления о физической	совместно участвовать со сверстниками в	13.11

	занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		ЗУН	теннисные мячи	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	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	
20	Значение утренней гимнастики	<b>1</b>	Совершенствование ЗУН	гимн. стенки, мячи, обручи			14.11
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	<b>1</b>	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимн. стенки, мячи, обручи			20.11
22	Упражнения с сопротивлением	<b>1</b>	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимн. стенки, мячи, обручи			21.11
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	<b>1</b>	Совершенствование ЗУН	гимн. стенки, мячи, обручи			27.11
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	<b>1</b>	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимн. скамейки, мячи, обручи			28.11
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	<b>1</b>	Комбинированный	гимн. стенки, мячи, обручи			04.12

26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Совершенствование ЗУН	гимн. стенки, мячи, обручи	словесной инструкции;  уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	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;	05.12
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнаст. скамейки, мячи	ходить в различном темпе с различными исходными положениями;	направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;	11.12
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Совершенствование ЗУН	гимнаст. скамейки, мячи	взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;	направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;	12.12
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Совершенствование ЗУН	гимн. палки, мячи	иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-	направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;	18.12
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Совершенствование ЗУН	гимнаст. маты, гимнаст. палки, мячи	оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-	направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;	19.12
31	Упражнения со скакалками	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	скакалки, мячи	оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-	направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;	25.12
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Совершенствование ЗУН	гимнаст. маты, гимнаст. палки, мячи	оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-	направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;	26.12

33	Упражнения для развития точности движений	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнаст. палки	спортивных мероприятий.		09.01
	<b>Спортивные игры - 18 часов</b>				<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>	
34	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	резиновые коврики гимнастические маты	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;	практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, 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;	15.01
35	Значение и основные правила закаливания. Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			16.01
36	Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, резиновые коврики			22.01
37	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой на месте	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, резиновые коврики			23.01
38	Перемещения на площадке и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			29.01

39	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики	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	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;	30.01
40	Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики			05.02
41	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование ЗУН	флажки, мячи, обручи, мел.			06.02
42	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	обручи, коврики			12.02
43	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики			13.02
44	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			19.02
45	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики			20.02
46	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Совершенствование ЗУН	ракетки, мячи, сетка, стол для настольного тенниса			26.02

47	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Совершенствование ЗУН	ракетки, мячи, сетка, стол для настольного тенниса	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.	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;	27.02
48	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Совершенствование ЗУН	ракетки, мячи, сетка, стол для настольного тенниса			04.03
49	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Совершенствование ЗУН	ракетки, мячи, сетка, стол для настольного тенниса			05.03
50	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	ракетки, мячи, сетка, стол для настольного тенниса			11.03
51	Учебная игра в настольный теннис	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	ракетки, мячи, сетка, стол для настольного тенниса			12.03
	<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>				<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>	
52	Метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1	Совершенствование ЗУН	мячи, конусы	иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического	знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы,	18.03
53	Метания мяча на дальность отскока	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, обручи, мел.			19.03
54	Бег на короткую дистанцию	1	Комбинированный Совершенствование	секундомер,			25.03

			ЗУН	мячи, скакалки	развития и физической подготовки человека;	координации;	
55	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Совершенствование ЗУН	секундомер, мячи, скакалки		знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;	08.04
56	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, мячи, скакалки	выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;		09.04
57	Прыжок в длину с полного разбега	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	флажки, мячи, обручи, мел.		соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	15.04
58	Прыжок в длину с полного разбега	1	Совершенствование ЗУН	линейка, мячи, флажки	знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;		16.04
59	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	набивные мячи, конусы, обручи			22.04
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	набивные мячи, конусы, обручи	иметь представления о двигательных действиях строевых действий по словесной инструкции;		23.04
61	Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору 10 м	1	Совершенствовани е ЗУН	мячи, конусы, обручи			29.04
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи	уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;		30.04
63	Ходьба на скорость до 5 мин в различном темпе с изменением	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы,		практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики,	06.05

	шага				ходить в различном темпе с различными исходными положениями;	спортивных игр и других видов физической культуры;	
64	Ходьба на скорость до 5 мин в различном темпе с изменением шага	1	Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы,	взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;	знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;	07.05
65	Эстафета 4x30 м	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	конусы, палочка эстафетная	взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;	знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;	13.05
66	Эстафета 4x30 м	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	конусы, палочка эстафетная	взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;		14.05
67	Кроссовый бег до 500 м	1	Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы			20.05
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы			21.05