

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутск».

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

5класс АООП, вариант 1

Иркутск 2023г.

Пояснительная записка.

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

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета адаптивная физическая культура носит практическую направленность, необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Структура документа: программа включает семь разделов: пояснительная записка, общая характеристика учебного предмета адаптивная физическая культура. описание места учебного предмета адаптивная физическая культура в учебном плане. описание ценностных ориентиров учебного предмета адаптивная физическая культура. личностные, предметные результаты изучения учебного предмета адаптивная физическая культура. содержание учебного предмета адаптивная физическая культура тематическое планирование учебного предмета адаптивная физическая культура.

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

Цели обучения

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Адаптивное физическое воспитание реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Учебный предмет формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд.

На уроках адаптивной физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует снятию эмоциональной напряженности обучающихся.

Работа на уроке выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

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

5класс 68часов (по2часа в неделю при 34учебных неделях)

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета адаптивная физическая культура носит практическую направленность необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

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

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

Предметные результаты;

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

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

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение

к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

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

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

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

сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

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

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

входить и выходить из учебного помещения со звонком;

ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);

пользоваться учебной мебелью;

адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);

работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;

передвигаться по школе, находить свой класс,

другие необходимые помещения;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо - родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на

наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать;

работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Основное содержание учебного предмета

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Человек занимается физкультурой.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).

Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх.

Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны.

Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс) .

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ 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. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (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).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

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 скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по

гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. 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. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционные. Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний".

С бегом на скорость. "Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с вырубкой"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину. Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".

С метанием мяча на дальность и в цель. "Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".

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».

Тематическое планирование

Раздел программы	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Легкая атлетика	1. Вводное занятие. Основы знаний о физической культуре. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.	<p>Слушание объяснений учителя. Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Коррекционные. Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".</p>
Ходьба	<p>2. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед) по инструкции учителя.</p> <p>3. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.</p>

	<p>4.Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).</p> <p>5.Ходьба приставным шагом левым и правым боком.</p> <p>6.Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.</p> <p>7.Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.</p>	<p>Выполняют.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед) по инструкции учителя.</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком.</p> <p>Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.</p>
Бег	<p>8.Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.</p> <p>9.Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>10.Эстафетный бег (60 м по кругу).</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения.</p> <p>Выполняют.</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>Эстафетный бег (60 м по кругу). С бегом на скорость. "Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.</p>
Прыжки	<p>11.Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.</p> <p>12.Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.</p> <p>13.Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.</p> <p>14.Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.</p> <p>15. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения.</p> <p>Выполняют.</p> <p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.</p>

	16.Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".
Гимнастика. Строевые упражнения.	17. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют.
	18.Ходьба в различном темпе по диагонали.	
	19.Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три).	
	20.Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	21. Упражнения с гимнастическими палками.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове.
	22.Упражнения с большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками).	
	23.Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его.	
Акробатические упражнения (элементы, связки).	24.Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
Лазание и перелезание.	25.Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя.	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Приседание с обручем в

Равновесие.	26. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками).
Опорный прыжок.	27. Прыжок в упор присев на козла.	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине. Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Прыжок в упор присев на козла. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Прыжок ноги врозь.
	28. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место.	
	29. Прыжок ноги врозь.	
Пионербол	30. Техника безопасности на пионерболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.
	31. Расстановка игроков на площадке.	
	32. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	
	33. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	
	34. Подача мяча 2 руками снизу.	
	35. Подача мяча 2 руками снизу.	
	36. Ловля мяча над головой.	
	37. Одиночное блокирование.	

	38.Одиночное блокирование.	<p>Подача мяча 2 руками снизу.</p> <p>Ловля мяча над головой.</p> <p>Одиночное блокирование.</p> <p>Подача двумя руками снизу.</p> <p>Боковая подача.</p> <p>Розыгрыш мяча на три паса.</p> <p>Розыгрыш мяча.</p> <p>Подача мяча одной рукой сверху.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Учебная игра.</p>
	39.Подача двумя руками снизу.	
	40.Боковая подача.	
	41.Боковая подача.	
	42.Розыгрыш мяча на три паса.	
	43.Розыгрыш мяча.	
	44.Подача мяча одной рукой сверху.	
	45.Подача мяча одной рукой сверху.	
	46.Подача мяча одной рукой сверху.	
	47.Учебная игра.	
	48.Учебная игра.	<p>Розыгрыш мяча.</p> <p>Подача мяча одной рукой сверху.</p> <p>Учебная игра. С элементами пионербола и волейбола. "Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".</p>
Баскетбол	49..Техника безопасности на баскетболе. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения.</p> <p>Выполняют. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p> <p>Основная стойка.</p> <p>Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ведение мяча в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте двумя руками.</p> <p>Броски мяча двумя руками сверху.</p> <p>Броски мяча двумя руками сверху.</p>
	50.Основная стойка	
	51.Основная стойка.	
	52.Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	
	53.Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	
	54.Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол.	
	55.Ведение мяча на месте.	
	56. Ведение мяча в движении.	
	57.Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	
	58.Броски мяча двумя руками сверху.	
59.Броски мяча двумя руками сверху.		
		<p>Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ведение мяча в движении.</p> <p>Остановка по сигналу учителя.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте двумя руками.</p> <p>Броски мяча двумя руками сверху. С элементами баскетбола. «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».</p>

Лёгкая атлетика	60.Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Бег на 60 м с низкого старта.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	61.Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	Практические упражнения Бег на 60 м с низкого старта.
	62.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки
	63.Отработка отталкивания.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.
	64.Отработка отталкивания.	Отработка отталкивания.
	65.Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега.
	66.Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»
	67.Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	Отработка отталкивания.
	68.Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега.
Итого:68уроков	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание» С прыжками в высоту, длину. Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса физическая культура.

Спортивное оборудование

- 1.Скамейка гимнастическая 5шт
- 2.Велотренажер 1шт
- 3.Турник для силовых упражнений 1шт
- 4.Велоэллипсоидный тренажер 1шт

Спортивный инвентарь

- 1.Мат гимнастический 8
- 2.Коврик ППЭ 8шт
- 3.Коврик массажный со следочками 2шт
- 4.Мяч баскетбольный 8шт
- 5.Мяч волейбольный 5шт
- 6.Мяч футбольный 5шт
- 7.Массажер для стоп 1шт