

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»
627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70
Berkutskajaschkola@yandex.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет Протокол № 1 от 27.08.2026	Заместитель директора по УВР А.М. Суслова 27.08.2026	Приказ ОО № 90-ОД от 27.08.2026

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре

(название учебного курса, предмета, дисциплины)

для обучающихся **5** класса

2026-2027 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные результаты;

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 оборудовании, соблюдении 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.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Базовые учебные действия.

Личностные учебные действия:

- ~ испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- ~ гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- ~ уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- ~ активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- ~ бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- ~ вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- ~ использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

- ~ принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;
- ~ осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;
- ~ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);
- ~ обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

~ адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- ~ 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: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка». **Раздел «Спортивные игры» реализуется через занятия внеурочной деятельности.** 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.

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет **следующие задачи:**

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корректирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

Знания о физической культуре и понятия

Физическая культура, физическое воспитание. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены, солнечные и воздушные ванны и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.

Физическое развитие.

Осанка. Причины нарушения осанки. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Раздел «Гимнастика» (18 часов)

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал». Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практические материал

Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

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

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. 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.

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

Упражнения с предметами

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 гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

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

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

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

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

Упражнения у гимнастической стенки.

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) (Выполняются только после консультации врача).

Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; 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.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).

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 веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со 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.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне.

Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление 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. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Раздел «Легкая атлетика» (26 часов)

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы, через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 1-2 кг с места в сектор стоя боком.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел «Лыжная подготовка» (24 часов)

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Передвижение в колонне по одному с лыжами под рукой и на плече, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи, закрепить крепления.

Повороты переступанием на лыжах. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Изучение техники попеременного

двухшажного хода. Спуск в высокой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40 - 60 м). Подъем «лесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40 - 50 м (3 - 5 повторений за урок), 100 - 150 м (1 - 2 раза). Передвижение на лыжах в медленном темпе от 1 до 1,5 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться», «Кто быстрее?». Эстафеты на лыжах.

Тематическое планирование

1	Лёгкая атлетика	16			10	26
2	Гимнастика		18			18
3	Лыжная подготовка			24		24
	Итого	16	18	24	10	68

Календарно-тематическое планирование в 5 классе

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной Деятельности
Раздел программы: Легкая атлетика		16 ч	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью ОТ № 6,7	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча
2 3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе ОТ № 6,7	2	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка

4 5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения ОТ № 6,7	2	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.
6 7	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см ОТ № 6,7	2	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости
8 9	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову ОТ № 6,7	2	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища
10 11	Техника бега с низкого старта ОТ № 6,7	2	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта
12 13	Бег на средние дистанции (150 м) ОТ № 6,7	2	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС
14 15 16	Сдача нормативов по ходьбе, бегу, прыжкам. ОТ №6,7	3	Подготовка к сдаче нормативов. Разминка. Выполнения упражнений в движении. Контрольные тесты. Прыжки. Метание.
Раздел программы: Гимнастика		18 ч	
17	ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке ОТ №6,9	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону); ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке
18 19	Упражнения в равновесии на г/скамейке ОТ №6,9	2	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба переменными шагами и соскок с конца г/скамейки в глубину; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с предметом на голове; пройти до середины, присесть, коснувшись коленом скамьи, встать и дойти до конца. Эстафеты с использованием г/скамейки. Игра на внимание

20 21	ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке ОТ №6,9	2	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: упор присев; упор, стоя на коленях; упор лежа; упор лежа сзади; упор лежа боком. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание рук в упоре лежа от пола (девочки).
22	Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке. ОТ №6,9	1	Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Лазания по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазания с мячом в руке (положить мяч на верхнюю рейку и спуститься вниз). Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.
23	ОРУ для профилактики нарушения осанки. Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке ОТ №6,9	1	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Называть основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Повторить задания в лазании по г/стенке и наклонной г/скамейке
24	Эстафеты с элементами гимнастики ОТ №6,9	1	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты: а) «Пролезь через мост»; б) «Бег прыжками через скакалку»; в) «Прыжки на одной ноге»; г) «Эстафета с переноской груза»; д) «Передача мяча в колонне». Дыхательные упражнения.
25 26	ОРУ для профилактики плоскостопия. Стойка на лопатках ОТ №6,9	2	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Игра на внимание.
27	Стойка на лопатках ОТ №6,9	1	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекааты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики
28	Простые и смешанные висы и упоры ОТ №6,9	1	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. упражнения у г/стенки. Повторить простые и смешанные висы и упоры, изученные ранее. Перемещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Эстафеты с использованием перемещений в упорах. Упражнения на расслабление
29	Кувырок вперед в группировке ОТ №6,9	1	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекааты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»
30	Кувырок назад через плечо ОТ №6,9	1	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекааты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе

			под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик».
31 32	Опорный прыжок. Строевые упражнения ОТ №6,9	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Подготовительные и подводящие упражнения: а) «чехарда» в парах; б) из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись в полуприсед; в) из приседа на горке матов, гимнастической скамейке, низком бревне прыжок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед, руки вверх-наружу. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении.
33	ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок. ОТ №6,9	1	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: из упора стоя на мостике перед козлом в ширину выполнить 2— 3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега. Игра на внимание.
34	Формирование навыка правильной осанки ОТ №6,9	1	Ходьба и бег. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки у стены.
Раздел программы: Лыжная подготовка		24 ч	
35 36	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок. ОТ № 6,10	2	Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 50 м. Очистка лыж. Уход с площадки.
37 38 39	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. ОТ № 6,10	3	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику ступающего и скользящего шага на отрезках 50 – 60 м. Прохождение дистанции 800 – 1000 м скользящим шагом без палок. Очистка лыж. Уход с площадки.
40 41	Попеременный двухшажный ход. ОТ № 6,10	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники попеременного двухшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.

42 43	Повороты переступанием вокруг носков лыж. ОТ № 6,10	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: с небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки (упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже). Показ и объяснение техники поворота переступанием вокруг носков лыж. Выполнение упражнения. Прохождение дистанции до 1 км. Очистка лыж. Уход с площадки.
44 45 46	Подъём «лесенкой». ОТ № 6,10	3	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Прохождение дистанции до 800 м. Очистка лыж. Уход с площадки.
47 48 49	Спуск со склона в низкой стойке. ОТ № 6,10	3	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Показ и объяснение техники спуска в низкой стойке. Выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок. Игра «Снежный биатлон» (при спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками). Прохождение дистанции до 600 м. Очистка лыж. Уход с площадки.
50 51 52	Попеременный двухшажный ход. ОТ № 6,10	3	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Согласованность работы рук и ног. Одноопорное скольжение. Скольжение с опорой на палку. Прохождение дистанции 800 – 1000 м в полной координации. Игровое упражнение: преодолеть расстояние между флажками, сделав меньше шагов на лыжах. Эстафеты на лыжах. Очистка лыж. Уход с площадки.
53 54 55	Прохождение дистанции до 2 – 2,5 км. ОТ № 6,10	3	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
56 57 58	Прохождение дистанции до 3-3,5 км. ОТ № 6,10	3	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
Раздел программы: Легкая атлетика		10 ч	
59 60	Бег с преодолением препятствий ОТ № 6,7	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на автопокрышках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением естественных препятствий. Дыхательные упражнения.

61 62	Метание малого мяча на дальность ОТ № 6,7	2	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаг левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.
63 64 65	Кроссовая подготовка ОТ № 6,7	3	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег (этап 50-60 м). Равномерный бег 10 – 12 мин. Подвижные игры «Салки», «Снайперы». Дыхательные упражнения.
66 67 68	Сдача контрольных нормативов ОТ № 6,7	3	Сдача контрольных нормативов (Бег. Прыжок в длину. Метание мяча 200г.)