

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Усть-Туркская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Хафизов / Хаертасов

Протокол №1 от
«01» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Айтова Э.Р.

«01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Юсупова И.Ф.

Приказ №271-07-01-11-111 от
«01» сентября 2025 г.

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
по физической культуре
для обучающихся 5-9 классов

с. Усть-Турка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010 г.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными *учебными и коррекционно-воспитательными задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 – 4 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание

разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, местом проведения уроков. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная (конькобежная) подготовка», «Плавание».

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На учебный предмет «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов (VIII вида) отводится 66 часов, 33 учебных недели. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающихся должен допускать врач школы.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5- 9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	Средний	высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
	Бег 30м	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
	Челночный бег 3x10	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
		15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	Прыжок в длину с места	12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	11	900	1000- 1100	1300 1350	700	850- 1000	1100
	6-минутный бег	12	950	1100-		750	900-	1150

				1200			1050	
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	11	2	6-8	10	4	8-10	15
	Наклон вперед из положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	11	1	4-5	6	4	10-14	19
	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
5 класс**

Вид программного материала	Количество
	5 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Подвижные игры	8
Гимнастика и акробатика	18
Лёгкая атлетика	20
Лыжная подготовка	16
Спортивные игры	8
Итого:	70

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5-9 класс

5 КЛАСС

(66 ч в год, 2 ч в неделю)

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие 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 пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

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

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

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

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч.

Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

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

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

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

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

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

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 через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. 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 с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

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.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение 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.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

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 речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало

из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы – «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в 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 разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

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

Практический материал

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;

- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры

Коррекционные игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием, игры зимой.

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- общие сведения об игре; правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Межпредметные связи

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

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

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п\п урока	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
			по плану	фактически	
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ	1			
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			
3	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества	1			
4	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1			
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых способностей	1			

6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
7	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
8	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
9	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1			
10	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие	1			

	выносливости				
11	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
12	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
13	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
14	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
16	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с	1			

	изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».				
17	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	1			
18	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	1			
19	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ	1			
20	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». . Развитие координации	1			
21	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», 1«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». .	1			

	Развитие 1 координации				
22	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1			
23	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижные игры.	1			
24	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).	1			
25	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).	1			
26	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1			
27	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1			
28	Переноска груза и передача предметов.	1			
29	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на	1			

	гимнастическом бревне. Подвижные игры.				
30	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижные игры.	1			
31	Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов.	1			
32	Опорный прыжок. Простые и смешанные висы и упоры.	1			
33	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1			
34	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1			
35	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1			
36	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1			

37	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1			
38	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1			
39	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1			
40	Скольльзящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1			
41	Скольльзящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1			
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1			
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1			

44	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1			
45	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1			
46	Спуски, торможение и подъёмы.	1			
47	Спуски, торможение и подъёмы.	1			
48	Игры на лыжах.	1			
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
50	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	1			
51	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
52	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых	1			

	качеств				
53	Броски и ловля мяча, ведение. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу»	1			
54	Броски и ловля мяча, ведение. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу»	1			
55	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростносиловых способностей	1			
56	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
57	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	1			
58	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	1			
59	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств	1			
60	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование	1			

	физических качеств				
61	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
62	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
63	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
64	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
65	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1			
66	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1			

№ п\п урока	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
			по плану	фактически	
1	Бег с ускорение до 80 метров	1			
2	Скоростной бег 100 метров	1			
3	Равномерный бег до 20 минут	1			
4	Равномерный бег до 20 минут	1			
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
7	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	1			
8	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	1			
9	Метание на дальность с места. Бросок набивного мяча	1			
10	Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов	1			
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча	1			
12	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1			
13	Вырывание и	1			

	выбивание мяча.				
14	Вырывание и выбивание мяча.	1			
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1			
16	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1			
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1			
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1			
19	Взаимодействие трех игроков	1			
20	Взаимодействие трех игроков	1			
21	Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал	1			
22	Фигурная маршировка	1			
23	Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и курах (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	1			
24	Из упора присев силой стойка на голове и курах (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок	1			

	вперед (д)				
25	Из упора присев силой стойка на голове и курах (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	1			
26	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в «полушпагат» (д)	1			
27	Кувырок вперед из положения сидя на пятках: толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки(м). из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое-левое колено	1			
28	Лазанье в висе на руках по канату	1			
29	Развитие гибкости	1			
30	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1			
31	Попеременный четырехшажный ход	1			
32	Попеременный четырехшажный ход	1			
33	Попеременный четырехшажный ход	1			
34	Переход с попеременных ходов на одновременные (без шага, через шаг,	1			

	преодоление контруклона)				
35	Спуски в средней и высокой стойке	1			
36	Преодоление бугров и впадин	1			
37	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1			
38	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1			
39	Прохождение дистанции 3-4 км	1			
40	Коньковый ход	1			
41	Коньковый ход	1			
42	Коньковый ход	1			
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
44	Эстафеты на лыжах	1			
45	Комбинации из изученных элементов (передвижения, остановки, повороты, стойки)	1			
46	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача мяча	1			
47	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1			
48	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
49	Прием мяча, отраженного сеткой	1			
50	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	1			

	площадки				
51	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1			
52	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	1			
53	Тактические действия. Учебная двухсторонняя игра	1			
54	Тактические действия. Учебная двухсторонняя игра	1			
55	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1			
56	Бег с гандикапом, командами	1			
57	Бег в различном темпе	1			
58	Эстафета 4*100 м	1			
59	Скоростной бег до 100 м	1			
60	Бег на результат 100 м	1			
61	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1			
62	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1			
63	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1			
64	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и с 4-6 шагов разбега	1			
65	Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1			

66	Эстафеты и старты из различных исходных положение	1			
-----------	---	----------	--	--	--