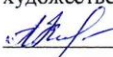






МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Рязанской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Листвянская средняя школа» муниципального образования - Рязанский
муниципальный район Рязанской области.

390542 Рязанская область, Рязанский район, п. Листвянка, ул. Школьная, 1В, тел ом4912)267542, [list.school.62@ya.ru](mailto:listschool.62@ya.ru)
<http://listschool.rzn.eduru.ru> ОГРН: 1036216000875, ИНН: 6215010049, КПП: 621501001

Рассмотрено
руководителем МО учителей
художественно-эстетического цикла
 Князькова А.В.
Протокол № ___ от ____ 24г.

Согласовано
зам. директора по УВР:
 Сысоева А.Ф.
Протокол № 1 от 30.08 24г.

Утверждено
И.о. директора МБОУ
«Листвянская СШ»
 Архипова О.Н.
Приказ № 64/1 от 30.08.24г.

Адаптированная
рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся с ЗПР
5-9 классы
на **2024-2025 учебный год**

Составитель:
учитель физической культуры
Князькова Анжелика Валерьевна

Листвянка
2024-2025 уч. год

Пояснительная записка

Данная адаптированная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. ФГОС НОО ст. 19.5

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования А.П. Матвеева. 5 – 11 классы (Москва: Просвещение, 2013г.)

4. Основной образовательной программой «Школы»

5. Учебным планом школы.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

В классе обучается ___ человек с заболеванием, выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и

навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию**, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в ___ классе

Предметные результаты освоения программы.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся ___ класса должны:

иметь представление:

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

уметь:

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),
- наблюдать за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- составлять самостоятельно для себя режим дня.
- составлять комплекс утренней зарядки.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости,
- выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Содержание учебного предмета
 ____ класс

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре. – 4 ч.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развитие физической культуры в России.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.
		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Приводить примеры раскрывающие связь между показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки Приводить примеры изменения величины нагрузки. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки наступлением утомления.
		Правила предупреждения травм.	Рассказывать причины возникновения травм на занятиях лёгкой атлетике, баскетбола, гимнастики, подвижных игр Знать и соблюдать правила предупреждения травматизма Знать и рассказывать и правила оказания первой помощи при легких травмах Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при легких травмах.
		Закаливание.	Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных, солнечных ванн и закаливающие процедуры в душе и в водоёмах

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
2.	Способы физкультурной деятельности.- 6 ч	Самостоятельное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Рассказывать свое наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физических качеств. Вести запись наблюдения индивидуальных показателей по триместрам.
3.	Лёгкая атлетика.	Построения и перестроения	Выполнять построение в шеренгу с равнением по канату(черте). Выполнять построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Выполнять построение в круг с равнением по канату. Выполнять повороты на месте переступанием.
		Ходьба и бег.	Выполнять ходьбу обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Выполнять ходьбу строем друг за другом. Выполнять ходьба парами. (с учителем) Выполнять ходьбу с остановками по сигналу. Выполнять ходьбу с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Выполнять спокойный бег друг за другом.
		Прыжки.	Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Выполнять подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Выполнять прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Выполнять прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Выполнять прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см).

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
			<p>Выполнять перепрыгивание через начерченную линию, канат. Выполнять прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).</p>
		Упражнения с малыми мячами.	<p>Переключать мяч из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывать мяча перед собой и ловить. Сгибать, разгибать, вращать кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча. Сжимать мяч в руке.</p>
		Метания, передача предметов и переноска грузов	<p>Подбрасывать мяча перед собой и ловить. Захватывать правильно различные по величине и форме предметы одной и двумя руками. Принимать и передавать предметы в шеренге, по кругу, меняя направление. Бросать мешочек с песком друг другу, в круг, в обруч. Метать средние мячи снизу вверх. Метать мячи снизу в цель, расположенную вертикально. Метать малый мяч вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метать одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переносить мешочек с песком, набивной мяч на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переносить гимнастические палки (4-6шт.).</p>

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
4.	Гимнастика (Общеразвивающие и корректирующие упражнения)	Дыхательные упражнения.	<p>Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков имитационными движениями: как согревают руки (х-хо).</p> <p>Выполнять дыхание глубокое дыхание по подражанию (вместе с учителем).</p> <p>Дыхание через нос и рот.</p> <p>Выполнять дыхание в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).</p>
		Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	<p>Выполнять движения головой в разных направлениях.</p> <p>Выполнять поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений.</p> <p>Выполнять положения лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ногами.</p> <p>Выполнять приседание на всей ступне, стоя у опоры.</p> <p>Выполнять наклоны туловища вперед, назад, в стороны</p>
		Упражнения для расслабления мышц.	<p>Выполнять плавные помахивания руками</p> <p>Выполнять сидя, стоя, руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз.</p> <p>Выполнять потряхивания предплечьями.</p> <p>Выполнять покачивания ногами у опоры вперед, назад, влево вправо.</p>

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
5	Гимнастика (Общеразвивающие и корректирующие упражнения)	Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.	<p>Выполнять движения прямыми руками вперед – назад вверх-вниз.</p> <p>Выполнять одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией.</p> <p>Выполнять движения рук и ног с перекрестной координацией.</p> <p>Выполнять движения в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.</p>
		Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	<p>Выполнить сгибание и разгибание пальцев ног:</p> <p>Выполнить прокатывание стопами каната.</p> <p>Выполнять захватывание стопами мяча.</p> <p>Выполнять захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч, передача партнёру</p> <p>Выполнять . ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание.)</p> <p>Выполнять перекаты с носков на пятки</p>
		Упражнения для формирования равновесия.	<p>Выполнять сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях (сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге.)</p> <p>Выполнять Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед - назад, вправо, влево; повороты вправо – влево</p> <p>Выполнять кружение на месте переступанием.</p> <p>Выполнять ходьбу по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнять перешагивания через канат, , через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.</p>

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
	<p>Гимнастика (Общеразвивающие и корректирующие упражнения)</p>	<p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>	<p>Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 сек</p> <p>Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Выполнять стойку у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Выполнять приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).</p> <p>Выполнять упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.</p> <p>Выполнять ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид.коррекция)</p>
<p>Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений</p>		<p>Выполнять передвижение к ориентирам(флажку, мячу).</p> <p>Выполнять построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна)</p> <p>Выполнять изменение направлений в ходьбе по ориентирам,</p> <p>Выполнять с открытыми и закрытыми глазами исходных положений</p> <p>рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад</p>	
<p>Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.</p>		<p>Удерживать голову в среднем положении, в повороте вправо(влево)при упражнениях.</p> <p>Сохранять правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).</p>	
<p>Лазанье и перелезание</p>		<p>Выполнять лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек.</p>	

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
	Гимнастика (Общеразвивающие и корректирующие упражнения)	.	Выполнять передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Выполнять перелезание через препятствие высотой 50-60см. Выполнять подлезание под препятствие(под натянутую веревку). Выполнять пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем.
Упражнения с обручами.		Удерживать обруч двумя руками. Поднимать обруч перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В Выполнять наклоны вперед с захватыванием обруча и выпрямлением (с подниманием обруча). Выполнять прокатывание обруча и бег за ним.	
Упражнения с гимнастическими палками.		Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Переключать гимнастическую палку из руки в руку, меняя способы хвата. Принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Выполнять повороты и наклоны туловища. (изи.п. стоя на коленях, палка над головой,)	
Упражнения с большими мячами.		Принимать различные исходные положения. Удерживать мяч в руках. Переключать мяч с одного места в другое по ориентирам. Катать мяч головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывать мяч на дальность разгибанием руки(кисть сверху).	

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
			<p>Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Бросать мяч через веревку сидя «по – турецки».</p>
		Упражнения с флажками.	<p>Выполнять правильное удержание флажка. Выполнять помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. Демонстрировать с флажками в руках по подражанию принимать исходное положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Выполнять ходьба с флажками в руках.</p>
6	Лыжные гонки	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.	<p>Рассказывать одежды и обуви. Рассказывать правила индивидуального подбора лыж лыжных палок и креплений.</p>
		Лыжные ходы.	<p>Описывать технику одновременного двухшажного хода. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно</p>
7.	Подвижные игры (игро-терапия)	Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол	<p>Рассказывать историю возникновения и развития игры в баскетбол.</p>
		Правила игры баскетбол.	<p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p>
			<p>Выполнять передачу и ловлю двумя руками летящего мяча на уровне груди. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед. Демонстрировать технику ловли передачи мяча в парах.</p>

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
			<p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах на расстоянии 3-5 м друг друга.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу, от груди в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Демонстрировать ведение мяча стоя на месте.</p> <p>Демонстрировать ведение мяча по прямой, по дуге, «змейкой».</p> <p>Демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах</p>
		<p>На материале спортивных игр</p>	<p>Выполнять передвижения по площадке, приставным шагом правым и левым боком,</p> <p>Выполнять набивание мяча на места с остановкой по сигналу.</p> <p>Выполнять ведение мяча в движении 5-6 метров.</p> <p>Выполнять передачу мяча.</p> <p>Бросать мяч в кольцо., в обруч.</p> <p>Играть «Мяч соседу».</p> <p>Играть «Принеси мячи»</p> <p>Играть «Догони мяч».</p> <p>Играть «Вышибалы»</p> <p>Играть «Дротики»</p>
		<p>На материале гимнастики с основами акробатики:</p>	<p>Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Играть «К своим флажкам».</p> <p>Играть «По своим местам» и т.д.</p>

№	Название раздела	Содержание раздела	Характеристика учебных видов деятельности учащихся
		На материале легкой атлетики	<p>Выполнять метания и броски малым мячом.</p> <p>Выполнять упражнения на координацию,</p> <p>Выполнять перешагивания из обруч в обруч.</p> <p>Играть «Попади в цель»</p> <p>Играть «Салки»</p> <p>Играть «Кто дальше бросит»</p> <p>Играть «Дротики»</p>

Содержание учебного предмета

___ класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы и средства контроля	
			Самостоятельные работы	контрольные работы (тесты)
1.	Знания о физической культуре.	4	-	1
2.	Способы физкультурной деятельности.	3	-	1
Физическое совершенствование			-	
3.	Лёгкая атлетика	27	-	1
4.	Лыжные гонки	12	-	1
5.	Гимнастика (общеразвивающие и корректирующие упражнения)	36	-	1
6.	Подвижные игры (игро-терапия)	20	-	
Итого		102	-	6

Календарно-тематическое планирование

___ класс

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
1.	Способы физкультурной деятельности. -	Самостоятельное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой.	1ч.	сентябрь		
2.	Лёгкая атлетика. – 18 ч	Вводный инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Спортивная ходьба .	1ч.	сентябрь		
3.		Спортивная ходьба и бег на беговой дорожке. Игра «Палочки»	1ч.	сентябрь		
4.		Спортивная ходьба и бег на беговой дорожке. Игра «Палочки»	1ч.	сентябрь		
5.		Спортивная ходьба и бег на беговой дорожке. Игра «Шашки»	1ч.	сентябрь		
6.		Спортивная ходьба и бег на беговой дорожке. Велотренажер.	1ч.	сентябрь		
7.		Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.	1ч.	сентябрь		
8.		Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.	1ч.	сентябрь		
9.		Ходьба с остановками по сигналу.	1ч.	сентябрь		
10.		Ходьба с остановками по сигналу.	1ч.	сентябрь		
11.		Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м	1ч.	сентябрь		
12.		Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м	1ч.	сентябрь		
13.		Перепрыгивание через начерченную линию, канат.	1ч.	октябрь		

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
14.	Лёгкая атлетика.	Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Игра «Поле боя»	1ч.	октябрь		
15.		Бросок мяча сидя из за головы. Игра «Кто дальше»	1ч.	октябрь		
16.		Бросок мяча сидя из за головы. Игра «Кто дальше»	1ч.	октябрь		
17.		Бросок мяча сидя из за головы. Игра «Кто дальше»	1ч.	октябрь		
18.		Метание малого мяча с места из - за головы. Игра «Попади в цель».	1ч.	октябрь		
19.		Метание малого мяча с места из - за головы. Игра «Попади в цель»	1ч.	октябрь		

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
20.	Знание о физической культуре.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развитие физической культуры в России.	1ч.	октябрь		
21.		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Комплекс упражнений на осанку.	1ч.	октябрь		

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
22.		Правила предупреждения травм.	1ч.	октябрь		
23.		Закаливание. Правила закаливающих процедур.	1ч.	октябрь		
24.	Способы физкультурной деятельности.	Самостоятельное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой.	1ч.	октябрь		
25.	Гимнастика (общеразвивающими и корригирующими упражнениями). -18ч.	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	1ч.	ноябрь		
26.		Строевые упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. «Игра к своим местам»	1ч.	ноябрь		
27-28.		Комплекс дыхательных упражнений. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры-эстафеты с заданиями на осанку.	2ч.	ноябрь		
29-30.		Комплекс упражнения на координацию. Игра «пронеси шарик на ракетке».	2ч.	ноябрь		
31-40.		Комплекс упражнений на координацию. Игра «Чай, чай – выручай».	2ч.	ноябрь		
41-42.		Комплекс упражнений для мышц пресса. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке.	2ч.	ноябрь		
43-44.		Лазание и перелезание по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений на фитболе.	2ч.	декабрь		
45.		Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	2ч.	декабрь		

46.		Комплекс упражнений с малыми мячами.				
47-48.		Комплекс упражнения с гимнастическими палками. Игра «Попади в цель».	2ч.	декабрь		

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
49-50.		Комплекс упражнения с гимнастическими палками. Игра «Попади в цель».	2ч.	декабрь		
51-52.		Комплекс упражнений для формирования равновесия. Упражнения с флажками.	2ч.	декабрь		
53-54.		Комплекс упражнений для формирования равновесия. Упражнения с флажками.	2ч.	декабрь		
55.		Передвижения и повороты на гимнастическом гимнастической скамейке.	1ч.	январь		
56.		Передвижения и повороты на гимнастическом гимнастической скамейке.	1ч.	январь		
57.		Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1ч.	январь		
58.		Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	1ч.	январь		
59.		Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с обручами.	1ч.	январь		
60.		Упражнения на формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	1ч.	январь		

61.	Лыжные гонки.- 12 ч	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения скользящим шагом без палок.	1ч.	февраль		
62.		Передвижения скользящим шагом без палок. Игра «Снежки»	1ч.	февраль		
63.		Скользящий шаг с палками. «Не потеряй снежок»	1ч.	февраль		

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
64.		Скользящий шаг с палками. «Лепим из снега»	1ч.	февраль		
65.		Скользящий шаг с палками. Игра «Отпечатки на снегу»	1ч.	февраль		
66.		Техника одновременного двухшажного хода в ботинках с палками. Игра «Зимний тир»	1ч.	февраль		
67.		Веселые старты на снегу. Игра «Снежки»	1ч.	февраль		
68.		Техника подъема «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон на лыжах. Игра «Отпечатки на снегу»	1ч.	февраль		
69.		Техника подъема «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон на лыжах. Игра «Отпечатки на снегу»	1ч.	февраль		
70.		Зимняя крепость. Игра «Брось дальше»	1ч.	февраль		
71.		Веселые старты на снегу. Игра «Снежки»	1ч.	февраль		
72.		Игры «Отпечатки на снегу», «Снежки», «Брось дальше»	1ч.	февраль		
73.		Спортивные и	Инструктаж ТБ на подвижных играх. История возникновения	1ч.	март	

	подвижные игры (игротерпия).-20ч.	игры в баскетбол. Ведения мяча.				
74.		Правила игры в баскетбол. Набивание мяча на месте.	1ч.	март		
75.		Набивание мяча на месте.	1ч.	март		
76.		Набивание мяча на месте.	1ч.	март		
№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт	
77.		Ведение мяча по прямой, правой и левой рукой.	1ч.	март	.	
78.		Броски и ловля мяча в парах.	1ч.	март		
79.		Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность.	1ч.	март		
80.		Броски мяча в цель на точность. Игра «Попади в кольцо».	1ч.	март		
81.		Бросок мяча в корзину с места. Игра «Попади в кольцо».	1ч.	март		
82.		История возникновения игры в волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту	1ч.	апрель		
83.		Передачи мяча в парах.	1ч.	апрель		
84.		Передачи мяча в парах.	1ч.	апрель		
85.		Правила игры волейбол. Передача и ловля мяча через сетку.	1ч.	апрель		
86.		Передача и ловля мяча через сетку.	1ч.	апрель		

87.		Передачи мяча в парах через сетку.	1ч.	апрель		
88.		История возникновения игры в футбол. Ведение мяча.	1ч.	апрель		
89.		Правила игры в футбол. Ведения мяча.	1ч.	апрель		
90.		Комплекс упражнений на фитболе. Игра «Передай мяч партнеру»	1ч.	апрель		
№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт	
91.		Комплекс упражнений на фитболе. Игра «Передай мяч партнеру»	1ч.	май		
92.		Простейшие игры-эстафеты с мячом.	1ч.	май		
93.	Способы физической культуры деятельности. -	Самостоятельное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой.	1ч.	май		
94.	Лёгкая атлетика.	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. Спортивная ходьба. Беговые упражнения на беговой дорожке.	1ч.	май		
95.		Спортивная ходьба. Беговые упражнения на беговой дорожке. Беговые упражнения на беговой дорожке.	1ч.	май		
96.		Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.	1ч.	май		
97.		Промежуточная аттестация.	1ч.	май		
98.		Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них	1ч.	май		
99.		Метание малого мяча на месте из - за головы. Передача предметов и переноска грузов.	1ч.	май		
100.		Метание малого мяча на месте из - за головы.	1ч.	май		

		Передача предметов и переноска грузов.				
101.		Метание малого мяча на месте из - за головы. Передача предметов и переноска грузов.	1ч.	май		
102.		Метание малого мяча на месте из - за головы. Передача предметов и переноска грузов.	1ч.	май		