

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Санагинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Санагинская СОШ»
 /Доржиева Н.В./
«27» августа 2019 г.



Адаптированная программа

**по физической культуре
5 класс**

Разработал: Хадаев Б.Б.
учитель физической культуры

2019-2020 учебный год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3-5
2.	Общая характеристика учебного курса	6- 7
3.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.. ..	8-9
4.	Критерии оценивания	9-11
5.	Содержание учебного предмета.....	12
6.	Календарно-тематическое планирование	13-30
7.	Перечень информационно-методического обеспечения	31

1. Пояснительная записка

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 (с изменениями на 26 января 2016 года);
5. Устав МАОУ «Санагинская СОШ»;
6. Учебный план МАОУ «Санагинская СОШ» на 2019 - 2020 учебный год.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью физического воспитания для детей с ОВЗ в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач, направленных на**

- ❖ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ❖ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ❖ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
- ❖ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ❖ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ❖ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ❖ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ❖ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ❖ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ❖ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

❖ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

III. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества,

деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, -материально-технической оснащённостью учебного процесса
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся
- соблюдению дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, -расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и специальных физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

I. Общая характеристика учебного курса.

Программа курса предусматривает практическую часть - выполнение учащимися физических упражнений, элементов аутотренинга и самомассажа, направленных на укрепление органов дыхания и кровообращения, снятие напряжения с глазных мышц, улучшающих определённые функции головного мозга, регуляцию психоэмоционального тонуса (восстановление физиологической базы, обеспечивающей эффективную умственную деятельность), выполнение учащимися индивидуальных комплексов специальных физических упражнений, направленных на устранение последствий болезни и восстановление функций ослабленных болезнью функциональных систем, а так же блок теоретических знаний о влиянии физической культуры на здоровье и работоспособность человека, о современных оздоровительных методиках, правилах составления индивидуальной «программы здоровья».

Знания и умения: учащиеся получают интегрированные знания о социальных, биологических, физиологических, гигиенических, медицинских и педагогических основах физической культуры; учатся применять полученные знания в самостоятельной работе - выборе упражнений, составлении комплексов, регулировании нагрузки, применении различных способов самоконтроля, проведении исследований особенностей собственного организма, влияния на него физической активности.

Особенности организации образовательного процесса:

- индивидуализация обучения, организация работы групповым методом (группы формируются по сходным нозологическим формам и срокам восстановительного периода),
- снижена моторная плотность урока за счёт расширения теоретической части урока,
- двигательные режимы целесообразно выдерживать в диапазоне пульса 120-130 ударов в минуту; для учащихся, постоянно занимающихся в группе, допустима ЧСС 140-150 ударов в минуту через месяц постоянных занятий,
- для составления индивидуальных комплексов используются дополнительные занятия в форме консультаций,
- расширен арсенал способов самоконтроля, включающий кроме традиционного подсчета ЧСС, ведение дневника нагрузок и самочувствия, использование функциональных тестов и тестов с дозированной стандартной нагрузкой (в основном для учащихся, занимающихся более 2-х недель).
- с целью обеспечения достаточного двигательного режима, закрепления и расширения полученных знаний, умений и навыков, учащимся предлагаются дополнительные занятия по выбору - уроки здоровья, корригирующая гимнастика, ОФП и др.

При планировании уроков реабилитационного курса физического воспитания было учтено, что стандартные сроки освобождения от основных уроков физкультуры следующие:

- 2 недели после острых респираторных заболеваний,

- 1-3-6 месяцев после обострения хронических заболеваний, некоторых травм, оперативных вмешательств.

Следовательно, курс должен быть разбит на блоки продолжительностью в 2 недели (6 уроков), которые содержат все основные элементы восстановительной программы: знакомство с правилами применения средств физической культуры в восстановительном периоде (закаливание, физические упражнения - дыхательные, общеразвивающие, в растягивании, в расслаблении), комплекс восстанавливающих физических упражнений, знания и навыки владения приёмами самоконтроля. Причём, в зависимости от сезона и предшествовавшего заболевания основного контингента учащихся, комплекс восстанавливающих упражнений может иметь различную направленность. Например, в осенний и зимне-весенний период увеличения острой респираторной заболеваемости, целесообразно сделать акцент на дыхательную гимнастику, тогда, как в остальное время упражнениями выбора будут элементы корригирующей гимнастики. Для улучшения психо-эмоционального состояния учащихся и повышения их интереса к занятиям, в программу включаются разнообразные игры, для быстрого восстановления резервов здоровья - элементы самомассажа и аутотренинга.

Даже минимальная продолжительность курса для отдельных учащихся - 2 недели (6 уроков) не препятствует достижению положительного результата, так как тренировочный эффект восстановительных нагрузок, направленных на ускорение адаптации учащегося к школьной деятельности, проявляется непосредственно во время занятия и после повторения нагрузок. А кратковременная адаптация к физической нагрузке начинает складываться, как раз после двух недель занятий. Главная задача преподавателя так организовать учебный процесс в рамках заданной программы, чтобы к концу реабилитационного курса суммарная физическая нагрузка, для каждого учащегося носила чётко выраженный активизирующий характер.

Инновация: реализация принципа дифференциации, доступность физической нагрузки и соответствие её собственному состоянию здоровья, наглядность исследовательских данных направлены на осознание учащимися оздоравливающего действия физической активности на организм, взаимосвязи физических и психических возможностей человека, корреляции уровня здоровья и работоспособности организма, и, в конечном итоге, формирование ценностного отношения учащегося к своему здоровью, как залого успешной жизни. Отсутствие освобождения от урока физической культуры должно побудить ребёнка рассматривать физическую активность не как привилегию здоровых людей, а как основное средство и цель собственного жизненного стиля.

Методика отслеживания результатов - стандартная.

Раздел программы	Количество часов
Теоретическая подготовка по технике безопасности	3 часа
Дыхательная гимнастика	70 часов
Корригирующая гимнастика	29 часов
ИТОГО	102 часа

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях - физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу

3. Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности:

- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Техническая подготовленность

Уметь выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

Критерии оценки технического выполнения:

- разнообразие элементов;
- технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;
- включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых

источниках упражнений

- так же необходимо учитывать заинтересованность, прилежание, активность и мотивированность обучающихся.

III. Критерии оценивания.

(Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой»")

1. **Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. Оценку **скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места**. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений**, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся происходит по 5-балльной системе.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований учебной адаптированной программы по СМГ.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании ;
- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; занимается самостоятельно; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в 10

судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - **4(хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; - при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры; - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или моральноволевых качеств в течение четверти и/или полугодия; - частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку -

2

(неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры; не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем; - не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки - не менее 5 .

IV. Содержание учебного предмета

По разделу «Знания о физической культуре» - История физической культуры - Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Лёгкая атлетика 21 час

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Развитие гибкости, координации движений, силы. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Кроссовая подготовка 21 час

Равномерный бег на развитие выносливости .

Спортивные игры 42 часа

Баскетбол 21 час Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча, ловля и передача двумя руками. Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Комбинации основных элементов. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол 21 час Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча двумя руками над собой, приём- передача мяча сверху, снизу. Поддачи мяча. Игра по упрощённым правилам.

Экскурсии по предмету 1

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (нормативы) для обучающихся, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе здоровья, тестирование(письменные ответы) для обучающихся, относящихся по состоянию здоровья к специальной группам здоровья и освобождённых от физических нагрузок обучающихся.

VI. Календарно-тематическое планирование

Лёгкая атлетика (12 часов).

№	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	пример- ная	факти- ческая		
1.	01.09 31.09		Вводный урок. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.
2.			Спринтерский бег.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег с ускорением от 30 до 40 м.
3.			Спринтерский бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.
4.			Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5.			Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6.			Спринтерский бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
7.			Метание малого мяча.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

				<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
8.			<p>Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
9.			<p>Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
10.			<p>Прыжок в длину согнув ноги (теория), метание малого мяча.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор</p>

				<p>5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
11.			<p>Прыжок в длину согнув ноги(теория), метание малого мяча.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
12.			<p>Бег на средние дистанции.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>

Кроссовая подготовка (3 часа)

13.	01.10 05.10		<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
14.			<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
15.			<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая трени-</p>

				ровка.
Баскетбол (15 часов)				
16.	10.10 12.11		Ведение мяча с разной высотой отскока. Т.б. при занятиях баскетболом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
17.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
18.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
19.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
20.			Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
21.			Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
22.			Сочетание приемов: пе-	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости

		редвижений и остановок игрока.	ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
23.		Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
24.		Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
25.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
26.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
27.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

28.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p>
29.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p>
30.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	<p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4 м.</p>

Гимнастика (18 часов)

31.	21.11 30.12	Висы. Строевые упражнения. Т.б. на гимнастике.	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p>
-----	----------------	---	---

32.			<p>Висы. Строевые упражнения</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Мальчики: висы</p>
				<p>ние в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>
33.			<p>Висы. Строевые упражнения</p>	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>
34.			<p>Висы. Строевые упражнения</p>	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p>

35.		Висы. Строевые упражнения	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь</p>
-----	--	------------------------------	---

				<p>в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>
36.		Висы. Строевые упражнения		<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p>
37.		Техника выполнения элементов опорного прыжка		<p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)</p>
38.		Техника выполнения элементов опорного прыжка		<p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p>
39.		Техника выполнения элементов опорного прыжка		<p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p>
40.		Техника выполнения элементов опорного прыжка		<p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p>
41.		Техника выполнения элементов опорного прыжка		<p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p>
42.		Акробатика.		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>
43.		Акробатика.		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

				Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
44.			Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
45.			Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
46.			Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
47.			Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
48.			Акробатика.	Стойка на лопатках. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
Кроссовая подготовка (9 часов)				
49.	09.01 31.01		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
50.			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
51.			Бег по пересеченной местно-	Применяют разученные упражнения для разви-

		сти, преодоление препятствий.	тия скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
52.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
53.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
54.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
55.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
56.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
57.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

58.	01.02 18.03		Передача мяча сверху двумя в парах через сетку. Т.б. при занятиях волейболом	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>
59.			Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>
60.			Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>
61.			Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.</p>
62.			Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.</p>
63.			Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.</p>
64.			Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	<p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.</p>

65.		Прямая нижняя подача мяча.	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>
66.		Прямая нижняя подача мяча.	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>
67.		Прямая нижняя подача мяча.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>
68.		Прямая нижняя подача мяча.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>
69.		Комбинация из освоенных элементов.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
70.		Комбинация из освоенных элементов.	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной</p>

				<p>вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
71.			Комбинация из освоенных элементов.	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
72.			Комбинация из освоенных элементов.	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
73.			Комбинация из освоенных элементов.	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
74.			Комбинация из освоенных элементов.	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
75.			Комбинация из освоенных элементов.	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке при-</p>

				ставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
76.			Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
77.			Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
78.			Комбинация из освоенных элементов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
79.	20.03-08.04		Ведение мяча с разной высотой отскока. Т.б. при занятиях баскетболом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления

Баскетбол (6 часов)

80.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>
81.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>
82.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>
83.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>
84.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>
Кроссовая подготовка (9 часов)				
85.	14.04 29.04		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Т.б. при кроссовой подготовке.	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
86.			Бег по пересеченной местности	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>

		сти, преодоление препятствий.	Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
87.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
88.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
89.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
90.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
91.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
92.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
93.		Промежуточная аттестация	

Легкая атлетика (9 часов)				
94.	01.05-		Прыжок в высоту(теория), ме-	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,
	31.05		тание малого мяча. Т.б. на лёгкой атлетике.	<p>являют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 7-9 м.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
95.			Метание малого мяча.	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 7-9 м.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
96.			Метание малого мяча.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с двух шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-11 м.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>

97.			Метание малого мяча.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание те</p>
-----	--	--	----------------------	--

				<p>нисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 7-9 м.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
98.			Метание малого мяча.	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 7-9 м.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
99.			Метание малого мяча.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с двух шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-11 м.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

100.			Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p>
101.			Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. 30 м.</p>

102.			Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
------	--	--	-----------------------------------	--

Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2014.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 2015.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2014.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2013.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2014.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2014.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2012.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2015.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. - М.: Медицина, 2015.
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 2014.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2012.
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. - СПб: «Речь» 2015.
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 2014.
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 2013.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014.
17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.