

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа № 4, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНО

педсоветом № от

секретарь педсовета

\_\_\_\_\_ Е.С. Андреева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

дата

\_\_\_\_\_ Н.Л. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ

директор

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

\_\_\_\_\_ А.А. Алябьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**Адаптивная физическая культура**

**8 класс**

**по адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) 1 варианта**

**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Кутергин Алексей Владимирович

учитель

первая категория

г. Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура" для обучающихся 8 класса составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:  
воспитание интереса к физической культуре и спорту;  
овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;  
коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;  
воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

На изучение предмета "Адаптивная физическая культура" в 8 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов.

При этом предусматривается возможность реализации увеличения учебных часов в неделю за счёт вариативной части учебного плана, определяемой участниками образовательного процесса. При этом предполагается не увеличение количества тем для изучения, а увеличение времени на практическую деятельность. Это способствует качеству обучения и достижению более высокого уровня как предметных, так и личностных и метапредметных результатов обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют

систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

#### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

#### Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

#### Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

#### **Подвижные игры.**

##### Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

#### 30.2.6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

##### Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

##### Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ**

### **Личностные результаты**

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;  
овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;  
владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;  
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;  
принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;  
сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  
воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;  
развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;  
сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  
проявление готовности к самостоятельной жизни.

## **БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

### **Личностные учебные действия**

испытывать чувство гордости за свою страну;  
гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;  
адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;  
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;  
активно включаться в общепользую социальную деятельность;  
бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### **Коммуникативные учебные действия**

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);  
слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

### **Регулятивные учебные действия**

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;  
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  
обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;  
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

### **Познавательные учебные действия**

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;  
использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;  
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень	Достаточный уровень
знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;	выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;	выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;	выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;	планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;	подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;	выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);	подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;	участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);	знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
	доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

	объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
	использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
	пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
	правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
	правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>								
1.1	Построение в одну колонну и шеренгу	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение команд, технически правильно выполнение двигательных действий	Практическая работа	
1.2	Перестроение из одной колонны в две	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение команд, технически правильное выполнение двигательных действий	Практическая работа	
1.3	Расчет на первый-второй	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение команды, применение технических действий в игре	Практическая работа	
1.4	Перестроение из одной шеренги в две	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение команды, применение технические действий в игре	Практическая работа	
1.5	Размыкание от середины в стороны	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение команды, применение технических действий при перестроении	Практическая работа	
1.6	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	0	1		Соблюдение ТБ, технически правильное выполнение упражнений, оценивание результата труда	Практическая работа	
1.7	Построение в шеренгу по команде	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение перестроений по команде, оценивание результата выполнения команд	Практическая работа	
1.8	Повороты кругом переступанием	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение технических действий	Практическая работа	
1.9	Размыкание вправо, влево от середины	1	0	1		Соблюдение ТБ, выполнение команд	Практическая работа	
1.10	Упражнения с гимнастическими палками	1	0	1		Выполнение гимнастических упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.11	Упражнения с малыми мячами	1	0	1		Выполнение упражнений, использование полученного навыка в игровой деятельности	Практическая работа	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.12	Упражнения с большими мячами	1	0	1		Выполнение упражнений, использование полученного навыка в игровой деятельности	Практическая работа	
1.13	Упражнения для формирования правильной осанки	1	0	1		Выполнение упражнений, использование полученного навыка в игровой деятельности	Практическая работа	
1.14	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	1	0	1		Выполнение гимнастических упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.15	Перелезание через препятствия	1	0	1		Выполнение упражнений, использование полученного навыка в игровой деятельности	Практическая работа	
1.16	Подлезание под препятствия	1	0	1		Выполнение упражнений, использование полученного навыка в игровой деятельности	Практическая работа	
1.17	Вис и подтягивание на перекладине	1	0	1		Выполнение упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.18	Опорные прыжки на гимнастической скамейке	1	0	1		Выполнение упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.19	Подвижные игры "Мяч капитану"	1	0	1		Планирование своей деятельности, отработка навыка коллективной игры	Практическая работа	
1.20	Передача и ловля мяча в парах	1	0	1		Выполнение упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.21	Построение в шеренгу с изменением места	1	0	1		Выполнение технически правильно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.22	Построение в колонну	1	0	1		Выполнение технически правильно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.23	Размыкание от середины в стороны	1	0	1		Выполнение технически правильно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.24	Упражнение с гимнастическими палками	1	0	1		Выполнение технически правильно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.25	Упражнения с малыми мячами	1	0	1		Выполнение технически правильно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.26	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	1		Выполнение двигательных упражнений, оценивание выполненной работы, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.27	Вис и подтягивание на перекладине	1	0	1		Выполнение двигательных упражнений, оценивание выполненной работы, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.28	Передача и перенос большого мяча	1	0	1		Выполнение задания по команде, участие в командной игре	Практическая работа	
1.29	Построение в одну шеренгу и колонну	1	0	1		Выполнение задания по команде участие в командной игре, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.30	Построение из одной колонны в две	1	0	1		Выполнение команд, оценивание качество выполнения, сравнение с эталоном	Практическая работа	
1.31	Расчет на первый-второй	1	0	1		Выполнение технически правильно действий по команде	Практическая работа	
1.32	Перестроение из одной шеренги в две	1	0	1		Выполнение технически правильно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
1.33	Размыкание от середины в стороны	1	0	1		Выполнение технически правильно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
Итого по разделу		33						
Раздел 2. Легкая атлетика								
2.1	Ходьба в различном темпе	1	0	1		Выполнение упражнений по показу, самостоятельно, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.2	Ходьба в различных положениях и движением рук	1	0	1		Выполнение упражнений по показу, самостоятельно, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.3	Бег в медленном темпе	1	0	1		Выполнение задания соблюдение ТБ	Практическая работа	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
2.4	Специальные беговые упражнения	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.5	Бег на скорость с высокого старта на 20-30 м	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.6	Челночный бег	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.7	Прыжки в длину с места	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.8	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений по показу, оценивание выполненной работы, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений	Практическая работа	
2.10	Бег в медленном и равномерном темпе	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, участие в командной игре	Практическая работа	
2.11	Специальные беговые упражнения	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений	Практическая работа	
2.12	Ходьба и бег по гимнастической скамейке	1	0	1		Выполнение технически правильно по показу упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.13	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Выполнение технически правильно по показу двигательных упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
2.14	Прыжки в глубину	1	0	1		Выполнение технически правильно по показу, самостоятельно упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.15	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		Выполнение технически правильно по показу упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.16	Ходьба в различном темпе	1	0	1		Выполнение технически правильно по показу двигательных упражнений, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.17	Ходьба в различных положениях и движением рук	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, сравнение с эталоном	Практическая работа	
2.18	Бег в медленном темпе	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, сравнение с эталоном	Практическая работа	
2.19	Специальные беговые упражнения	1	0	1		Выполнение технически правильно двигательных упражнений, сравнение с эталоном	Практическая работа	
2.20	Бег на скорость с высокого старта на 20-30 м	1	0	1		Выполнение команды, планирование собственной деятельности	Практическая работа	
2.21	Челночный бег 3*10 м	1	0	1		Выполнение упражнений по показу, самостоятельно, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.22	Прыжки в длину с места	1	0	1		Выполнение упражнений по показу, самостоятельно, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.23	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		Выполнение упражнений по показу, самостоятельно, соблюдение ТБ	Практическая работа	
2.24	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Выполнение упражнений по показу, самостоятельно, соблюдение ТБ	Практическая работа	
Итого по разделу		24						
Раздел 3. Лыжная подготовка								

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
3.1	Правила техники безопасности. Выбор мини лыж	1	0	1		Соблюдение ТБ, планировать, объяснять свои действия	устный опрос, практическая работа	
3.2	Передвижение на мини лыжах скользящим шагом	1	0	1		Выполнение двигательных действий, соблюдение ТБ	Практическая работа	
3.3	Подъем на склон на мини лыжах (пешим ходом)	1	0	1		Выполнение двигательных действий, соблюдение ТБ	Практическая работа	
3.4	Спуск со склона на мини лыжах	1	0	1		Выполнение двигательных действий, соблюдение ТБ	Практическая работа	
Итого по разделу		4						
Раздел 4. Подвижные игры								
4.1	"Метко в цель"	1	0	1		Совместные действия в игре, проявление организованности	Практическая работа	
4.2	"Мяч капитану"	1	0	1		Совместные действия в игре, проявление организованности	Практическая работа	
4.3	"Кто быстрее"	1	0	1		Совместные действия в игре, проявление организованности	Практическая работа	
4.4	Передача и ловля мяча в парах	1	0	1		Совместные действия в игре, проявление организованности	Практическая работа	
4.5	"Гонка мячей"	1	0	1		Совместные действия в игре, проявление организованности	Практическая работа	
4.6	Пионербол. Элементы игры.Броски мяча	1	0	1		Совместные действия в игре, проявление организованности	Практическая работа	
4.7	"Не дай мяч водящему"	1	0	1		Совместные действия в игре, проявление организованности	Практическая работа	
Итого по разделу:		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Гимнастика. Построение в одну шеренгу и колонну	1	0	1		
2	Перестроение из одной колонны в две		0	1		
3	Расчет на первый-второй		0	1		
4	Перестроение из одной шеренги в две		0	1		
5	Размыкание от середины в стороны		0	1		
6	Упражнения для укрепления мышц туловища		0	1		
7	Легкая атлетика. Ходьба в различном темпе		0	1		
8	Ходьба с различным положением и движением рук		0	1		
9	Бег в медленном темпе		0	1		
10	Специальные беговые упражнения		0	1		
11	Бег на скорость с высокого старта на 20-30 м		0	1		
12	Челночный бег 3*10м		0	1		
13	Прыжки в длину с места		0	1		
14	Прыжки в высоту с разбега		0	1		
15	Метание малого мяча на дальность		0	1		
16	Подвижные игры. "Метко в цель"		0	1		
17	Гимнастика. Построение в одну шеренгу по команде		0	1		
18	Повороты кругом переступанием		0	1		
19	Размыкание вправо, влево от середины		0	1		
20	Упражнения с гимнастическими палками		0	1		
21	Упражнения с малыми мячами		0	1		
22	Упражнения с большими		0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	мячами					
23	Упражнения для формирования правильной осанки		0	1		
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз		0	1		
25	Перелезание через препятствия		0	1		
26	Подлезания под препятствия		0	1		
27	Вис и подтягивание на перекладине		0	1		
28	Опорные прыжки на гимнастической скамейке		0	1		
29	Подвижные игры. "Мяч капитану"		0	1		
30	"Кто быстрее?"		0	1		
31	Передача и ловля мяча в парах		0	1		
32	Гимнастика. Построение в шеренгу с изменением места		0	1		
33	Построение в колонну		0	1		
34	Размыкание от середины		0	1		
35	Упражнения с гимнастическими палками		0	1		
36	Упражнения с малыми мячами		0	1		
37	Упражнения на гимнастической стенке		0	1		
38	Вис и подтягивание на перекладине		0	1		
39	Передача и перенос большого мяча		0	1		
40	Легкая атлетика. Бег в медленном и равномерном темпе		0	1		
41	Специальные беговые упражнения		0	1		
42	Ходьба и бег по гимнастической скамейке		0	1		
43	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке		0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
44	Прыжки в глубину		0	1		
45	Прыжки в высоту с разбега		0	1		
46	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности. выбор мини лыж		0	1		
47	Передвижение на мини лыжах скользящим шагом		0	1		
48	Спуск со склона на мини лыжах		0	1		
49	Подвижные игры. "Мяч соседу"		0	1		
50	Пионербол. Элементы игры. Броски мяча		0	1		
51	Гимнастика. Построение в одну шеренгу и колонну		0	1		
52	Перестроение из одной колонны в две		0	1		
53	Расчет на первый -второй		0	1		
54	Перестроение из одной шеренги в две		0	1		
55	Размыкание от середины в стороны		0	1		
56	Упражнения для укрепления мышц туловища		0	1		
57	Упражнения для укрепления мышц туловища		0	1		
58	Легкая атлетика. Ходьба в различном темпе		0	1		
59	Бег в медленном темпе		0	1		
60	Специальные беговые упражнения		0	1		
61	Бег на скорость с высокого старта на 20-30 м		0	1		
62	Челночный бег 3*10 м		0	1		
63	Челночный бег 3*10 м		0	1		
64	Прыжки в длину с места		0	1		
65	Прыжки в высоту с прямого разбега		0	1		
66	Подвижные игры. " Не дай мяч		0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	водящему"					
67	Подвижные игры. "Метко в цель"		0	1		
68	Подвижные игры.		0	1		

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Физическая культура, 5-7 класс. Москва, "просвещение", 2011

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ