

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа
пос. Просвет муниципального района Волжский Самарской области**

443526, Самарская область, Волжский район, п. Просвет, ул. Самарская, д.4

**Официальный сайт учреждения: <http://prosvetschool.minobr63.ru/>, адрес электронной почты:
prosvet_sch_vlg@samara.edu.ru**

Контактная информация: телефоны: 9982-345, 9982-339

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей естественно-научного цикла Протокол №1 от «29» августа 2022 г. Руководитель МО _____ / Е.А.Ткаченко /	Заместитель директора по УВР _____ / _____ / «30» августа 2022 г.	Директор ГБОУ СОШ пос. Просвет _____ /О.И.Седнева/ Приказ №246 от «31» августа 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 5 - 9 класса**

**Составитель программы:
Ткаченко Елена Анатольевна**

**пос. Просвет
2022 г**

Пояснительная записка

Данная адаптированная рабочая программа по математике разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 26.07.2019г.) (далее – Закон № 273 "Об образовании в Российской Федерации");
- ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.08.2020 №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства просвещения РФ №473/07 от 10.06.2019 года «Об обеспечении учебными изданиями обучающихся с ОВЗ»;
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 21.08.2017 «О направлении информации» (о рабочих программах по предметам и коррекционным курсам для 1 и 1 дополнительных классов);
- Инструктивно-методического письма МОН СО «Об организации образования детей с ОВЗ в общеобразовательных учреждениях Самарской области» (от 24.08.2017 г №711-ту).
- Уставом ГБОУ СОШ пос. Просвет (далее – Учреждение);
- Положением «Об адаптированной образовательной программе (АОП) для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средней общеобразовательной школе пос. Просвет муниципального района Волжский Самарской области № 197 -од от «31» августа 2016 г
- Примерной АОП ООО обучающихся с ЗПР

Характеристика особенностей обучающегося с ОВЗ.

(психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ, для которых разработана адаптированная рабочая программа, указать особенности учебной деятельности)

Обучающиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной

ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Цели и задачи коррекционного обучения физической культуры для детей с ОВЗ:

Цель программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- создание правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ЗПР

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.

Место предмета в учебном плане ГБОУ СОШ пос. Просвет

Курс «Физическая культура» изучается с 5-9 классы из расчёта 3 часа в неделю, 34 недели. Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять учебных лет обучения.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
5 класс	102 ч
6 класс	102 ч
7 класс	102 ч
8 класс	102 ч
9 класс	102 ч
Всего	510 ч

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и

народов мира.

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценостное видение окружающего мира; способность к

эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2. Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Регулятивные УД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль

своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и

- свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
 - выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
 - выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

3. Предметные результаты.

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом*

имеющимся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	5 В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2.	Гимнастика с элементами акробатики	27	18	18	18	18
3.	Легкая атлетика	18	33	33	34	34
4.	Лыжная подготовка	18	12	12	14	14
5.	Спортивные игры	34	39	39	36	36
	Итого	102	102	102	102	102

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.¹²
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий

физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкульт пауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись);зачетная комбинация.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:
- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика:

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт; низкий старт
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры:

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя и верхняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжные гонки:

Передвижение на лыжах:

- попаременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход;
- передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным

отталкиванием палкой);

- перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение:

- поворот переступанием, подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

- Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки.

Развитие выносливости.

- Кроссовый бег и бег по пересечённой местности.
- Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности.
- Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
- Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.
- Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.
- Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки.
- Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и различной амплитудой движений, из разных исходных положений).
- Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.
- Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку сперенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).
- Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений.

- Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую).
- Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).
- Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- Челночный бег.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (челенование дистанции лицом и спиной)
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха
- Развитие координации движений
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы.

- Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.
- Ходьба и прыжки в глубоком приседе.
- Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360° .
- Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).
- Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.
- Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими много скоками.
- Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие координации движений.

- Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
- Акробатические упражнения (двойные и тройные қувырки вперёд и назад).
- Бег «с тенью» (повторение движений партнёра).
- Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.
- Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).
- Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Критерии и нормы оценки знаний.

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- основная (выполняет все виды программного материала);
- подготовительная (исключаются виды, связанные с патологией); - специальная (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания);
- дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки. При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:
 - схема движения;
 - правильность выполнения задания (упражнения);
 - степень осознанности усвоения теоретического материала;
 - знание порядка выполнения упражнения;

«5» - обучающийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала; - практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике; - умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях; - активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися; - умеет рассказать и показать предложенный материал(4 класс). - допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.

«4» - обучающийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил; - простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помочь учителя; - допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.

«3» - обучающийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме; - допускает до 5 ошибок в ходе работы; - допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений; - выполняет только простые упражнения; - допускает не более 5 ошибок по технике движения; - излагает материал «несвязано», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

«2» - обучающийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий; - допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и

заданий; - не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения; - допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ урока	Дата проведения		Тема урока (раздела)	Контроль		Примечание (коррекционная направленность)
	По плану	По факту				
Знания о физической культуре (5 ч)						
1.	1 неделя сентября		Миф о зарождении олимпийских игр		1 ч	Корректировать и расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими культуры и физическими упражнениями.
2.			Проект «Древние олимпийские игры»	оценка	1 ч	
3.			Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени		1 ч	
4.	2 неделя сентября		Правила составления индивидуального режима дня	Норматив	1 ч	
5.			Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями		1 ч	
Легкая атлетика (13 ч)						
6.			Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		1 ч	1.Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания.
7.	3 неделя сентября		Техника бега на длинные дистанции	норматив	1 ч	2. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества.
8.			Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции		1 ч	3. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
9.			Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции		1 ч	
10.	4 неделя сентября		Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	норматив	1 ч	
11.			Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень		1 ч	
12.			Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	норматив	1 ч	
13.			Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень		1 ч	
14.			Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	норматив	1 ч	
15.			Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции		1 ч	

16.		Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий		1 ч	
17.		Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	норматив	1 ч	
18.		Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки		1 ч	

Гимнастика (27 ч)

19.		Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки		1 ч	1. Пластиность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление.
20.		Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	норматив	1 ч	2. Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений.
21.		Комплекс упражнений зрительной гимнастики		1 ч	3. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
22.		Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости		1 ч	4. Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
23.		Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти		1 ч	5. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
24.		Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	норматив	1 ч	
25.		Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно		1 ч	
26.		Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно		1 ч	
27.		Совершенствование техники кувырка назад в группировке	норматив	1 ч	
28.		Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полуспагат		1 ч	
29.		Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полуспагат		1 ч	
30.		Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полуспагат	норматив	1 ч	
31.		Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики		1 ч	
32.		Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики		1 ч	
33.		Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	норматив	1 ч	
34.		Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием		1 ч	

35.		Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием		1 ч	
36.		Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь		1 ч	
37.		Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	норматив	1 ч	
38.		Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке		1 ч	
39.		Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке		1 ч	
40.		Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	норматив	1 ч	
41.		Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись		1 ч	
42.		Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы		1 ч	
43.		Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	норматив	1 ч	
44.		Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.		1 ч	

Лыжная подготовка (18 ч)

45.		Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости		1 ч	1. Коррекция мелкой моторики через использование спортивного инвентаря. 2. Коррекция эмоционально- волевой сферы, опорно двигательного аппарата через положительный пример. 3. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания. 4. Коррекция слухового восприятия через выполнения команд учителя. 5. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с
46.		Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода		1 ч	
47.		Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти		1 ч	
48.		Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода		1 ч	
49.		Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	норматив	1 ч	

50.		Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом		1 ч	различными предметами.
51.		Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом		1 ч	6. Коррекция нарушения осанки через индивидуально подобранные упражнения.
52.		Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	норматив	1 ч	
53.		Совершенствование техники подъёма на лыжах способом «лесенка»		1 ч	
54.		Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка»		1 ч	
55.		Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»		1 ч	
56.		Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	норматив	1 ч	
57.		Техника спуска на лыжах с пологого склона		1 ч	
58.		Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона		1 ч	
59.		Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона		1 ч	
60.		Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	норматив	1 ч	
61.		Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона		1 ч	
62.		Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона		1 ч	
63.		Техника безопасности при занятиях спортивными видами спорта в спортзале.		1 ч	

Спортивные игры (34)

64.		Техника безопасности при занятиях спортивными видами спорта в спортзале.		1 ч	1.Коррекция слухового восприятия и мелкой моторики.
65.		Проект «История возникновения игры волейбол»		1 ч	2. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
66.		Совершенствование техники и подводящие упражнения выполнения прямой нижней подачи в волейболе		1 ч	3. Коррекция опорно-двигательного аппарата, мелкой моторики через соревновательные моменты.
67.		Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	норматив	1 ч	4. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка
68.		Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху	норматив	1 ч	

		двумя руками			
69.		Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками		1 ч	мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
70.		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками		1 ч	5. Коррекция координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения.
71.		Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками		1 ч	6. Коррекция зрительной дифференцировки направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания.
72.		Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	норматив	1 ч	7. Корректировать и расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
73.		Проект «История возникновения игры баскетбол»		1 ч	8. Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы
74.		Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди		1 ч	9. Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа.
75.		Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	норматив	1 ч	10. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
76.		Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»		1 ч	11. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
77.		Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	норматив	1 ч	
78.		Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти		1 ч	
79.		Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения		1 ч	
80.		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения		1 ч	
81.		Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	норматив	1 ч	
82.		Техника передачи баскетбольного во время его ведения		1 ч	
83.		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения		1 ч	
84.		Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	норматив	1 ч	
85.		Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места		1 ч	

86.		Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	норматив	1 ч	
87.		Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места		1 ч	
88.		Проект «История возникновения игры футбол»		1 ч	
89.		Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы		1 ч	
90.		Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стоп	норматив	1 ч	
91.		Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы		1 ч	
92.		Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	норматив	1 ч	
93.		Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы		1 ч	
94.		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы		1 ч	
95.		Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	норматив	1 ч	
96.		Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения		1 ч	
97.		Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения		1 ч	

Легкая атлетика (5ч)

98.		Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега		1 ч	1.Корректировать и расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
99.		Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	норматив	1 ч	2.Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания.
100.		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на		1 ч	

		дальность с трех шагов разбега		
101.		Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1 ч	3. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества. 4. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
102.		Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1 ч	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ урок а	Дата проведения		Тема урока (раздела)	Контроль	Ко л-во ча со в	Примечание
	По плану	По факту				
Тема 1. Легкая атлетика (20ч)						
1.	1 неделя сентября		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж на начало учебного года и занятиями легкой атлетикой		1 ч	1.Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. 2. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества. 3. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия; 4. Коррекция слухового восприятия через выполнения команд учителя, по свистку.
2.			Тестирование бега на 30 м	Норматив	1 ч	
3.			Тестирование бега на 60 м	Норматив	1 ч	
4.	2 неделя сентября		Техника старта с опорой на одну руку		1 ч	
5.			Техника прыжка в длину с разбега		1 ч	
6.			Тестирование прыжка в длину с разбега	Норматив	1 ч	
7.	3 неделя сентября		Спринтерский бег. Эстафетный бег		1 ч	
8.			Тестирование челночный бег 3х10м	Норматив	1 ч	
9.			Равномерный бег. Развитие выносливости.		1 ч	
10.	4 неделя сентября		Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 6”		1 ч	
11.			Тестирование бега на 1000 м	Норматив	1 ч	
12.			Техника метания мяча на дальность		1 ч	
13.	1 неделя октября		Тестирование малого мяча на дальность	Норматив	1 ч	
14.			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		1 ч	

15.		Прыжок в высоту способом «перешагивание»		1 ч	5. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами. 6. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
16.	2 неделя октября	Тестирование прыжок в высоту способом «перешагивание»»	Норматив	1 ч	
17.		Техника прыжка в длину с места		1 ч	
18.		Тестирование прыжка в длину с места	Норматив	1 ч	
19.	3 неделя октября	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		1 ч	1.Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия; 2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
20.		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		1 ч	

Тема 2. Спортивные игры (7ч)

21.		Футбол. Техника ведения мяча ногами. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		1 ч	1.Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия; 2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
22.	4 неделя октября	Футбол. Техника передач мяча ногами. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		1 ч	
23.		Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		1 ч	
24.		Футбол. Жонглирование мячом ногами. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		1 ч	
25.	1 неделя ноября	Футбол. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		1 ч	1.Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений
26.		Футбол. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		1 ч	
27.		Тестирование по теме «Футбол»	Норматив	1 ч	

Тема 3. Гимнастика (4ч)

28.	2 неделя ноября	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Норматив	1 ч	1.Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений
29.		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Норматив	1 ч	
30.		Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Норматив	1 ч	
31.	3 неделя ноября	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Норматив	1 ч	

Тема 4. Спортивные игры (3ч)

32.		Подвижные спортивные игры		1 ч	1.Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы 2.Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и
33.		Подвижные спортивные игры		1 ч	
34.	1 неделя декабря	Подвижные спортивные игры		1 ч	

						расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа
--	--	--	--	--	--	---

Тема 5. Гимнастика (11ч)

35.			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой		1 ч	1. Пластиность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление. 2. Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений. 3. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 4. Равновесие, точность, выразительность, пластиность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
36.			Гимнастические упражнения с элементами акробатики		1 ч	
37.	2 неделя декабря		Гимнастические упражнения с элементами акробатики на результат	Норматив	1 ч	
38.			Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях и перекладине		1 ч	
39.	3 неделя декабря		Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях и перекладине		1 ч	
40.			Комбинации на гимнастическом бревне, брусьях и перекладине на результат	Норматив	1 ч	
41.			Техника выполнения опорный прыжка согнув ноги		1 ч	
42.	4 неделя декабря		Опорный прыжок		1 ч	
43.			Тестирование по теме «Опорный прыжок»	Норматив	1 ч	
44.			Ритмическая гимнастика и ОФП		1 ч	
45.			Тестирование прыжка через скакалку	Норматив	1 ч	

Тема 6. Спортивные игры (3 ч)

46.	5 неделя декабря		Подвижные спортивные игры		1 ч	1. Развитие координации движений рук, зрительной дифференцировки направления движения, ручной ловкости, ориентировки в пространстве, равновесия, распределения внимания.
47.			Подвижные спортивные игры		1 ч	
48.			Подвижные спортивные игры		1 ч	

Тема 7. Лыжная подготовка (12ч)

49.	1 неделя января		Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке		1 ч	1. Коррекция мелкой моторики через использование спортивного инвентаря. 2. Коррекция эмоционально- волевой сферы, опорно двигательного аппарата через положительный пример. 3. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации;
50.			Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход		1 ч	
51.			Одновременный одношажный ход		1 ч	
52.	2 неделя января		Чередование различных лыжных ходов		1 ч	
53.			Повороты переступанием и прыжком на лыжах		1 ч	

54.		Различные варианты подъемов и спусков на лыжах		1 ч	памяти, внимания.
55.	3 неделя января	Торможение и поворот «упором»		1 ч	4. Коррекция слухового восприятия через выполнения команд учителя.
56.		Торможение и поворот «упором»		1 ч	5. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами.
57.		Подъем на склон и спуски со склона		1 ч	6. Коррекция нарушения осанки через индивидуально подобранные упражнения.
58.	1 неделя февраля	Прохождение дистанции 2 км		1 ч	
59.		Прохождение дистанции 3 км		1 ч	
60.		Тестирование по теме «Лыжная подготовка»	Норматив	1 ч	

Тема 8. Спортивные игры (21ч)

61.	2 неделя февраля	Инструкция по технике безопасности спортивных игр в спортзале		1 ч	1.Коррекция слухового восприятия и мелкой моторики.
62.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.		1 ч	2. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
63.		Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи		1 ч	3. Коррекция опорно- двигательного аппарата, мелкой моторики через соревновательные моменты.
64.	3 неделя февраля	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	Норматив	1 ч	4. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
65.		Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения		1 ч	5. Коррекция координация движений рук, точность направления и усилия.
66.		Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения		1 ч	Быстрота переключения зрения.
67.	1 неделя марта	Волейбол. Верхняя прямая подача		1 ч	6. Коррекция зрительной дифференцировки направления
68.		Волейбол. Верхняя прямая подача		1 ч	движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания.
69.		Волейбол. Тактические действия		1 ч	7.Корректировать и расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
70.	2 неделя марта	Волейбол. Игра по правилам		1 ч	
71.		Волейбол. Игра по правилам		1 ч	
72.		Тестирование по теме «Волейбол»	Норматив	1 ч	
73.	3 неделя марта	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча		1 ч	
74.		Баскетбол. Броски мяча в корзину		1 ч	
75.		Баскетбол. Броски мяча в корзину		1 ч	
76.	4 неделя марта	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	Норматив	1 ч	
77.		Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча		1 ч	
78.		Баскетбол. Тактические действия		1 ч	
79.	1 неделя апреля	Баскетбол. Игра по правилам		1 ч	
80.		Баскетбол. Игра по правилам. Игра по правилам.		1 ч	
81.		Тестирование по теме «Баскетбол»	Норматив	1 ч	

Тема 9. Гимнастика (3ч)

82.	2 неделя апреля	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Норматив	1 ч	1.Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 2. Равновесие, точность, выразительность, пластиность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
83.		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Норматив	1 ч	
84.		Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Норматив	1 ч	

Тема 10. Легкая атлетика (13ч)

85.	3 неделя апреля	Инструктаж по технике безопасности на улице и открытых площадках при занятиях по теме «Легкая атлетика»		1 ч	1.Корректировать и расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями. 2.Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. 3. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества.
86.		Тестирование прыжка в длину с места	Норматив	1 ч	
87.		Тестирование челночный бег 3 x 10м	Норматив	1 ч	
88.	4 неделя апреля	Кроссовая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции		1 ч	4. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
89.		Тестирование бега на 30 м	Норматив	1 ч	
90.		Тестирование бега на 60 м	Норматив	1 ч	
91.	1 неделя мая	Легкоатлетическая полоса препятствий		1 ч	1.Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений. 2.Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и
92.		Тестирование метания мяча на дальность	Норматив	1 ч	
93.		Эстафетный бег		1 ч	
94.	2 неделя мая	Тестирование бега на 100 м	Норматив	1 ч	3. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества.
95.		Тестирование бега на 1000 м	Норматив	1 ч	
96.		Эстафетный бег. Бег на выносливость. Бег в равномерном темпе 6”		1 ч	
97.	3 неделя мая	Тестирование бега 1500 м	Норматив	1 ч	

Тема 11. Спортивные игры (5ч)

98.	4 неделя мая	Эстафеты с элементами подвижных спортивных игр		1 ч	1.Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений. 2.Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и
99.		Эстафеты с элементами подвижных спортивных игр		1 ч	
100.		Подвижные спортивные игры		1 ч	
101.		Подвижные спортивные игры		1 ч	
102.		Подвижные спортивные игры		1 ч	

							расслабленные» переключение и дифференцировка темпа	прыжки,
--	--	--	--	--	--	--	---	---------