

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Администрация Петропавловского района Алтайского края комитет**

**по**

**образованию**

**МБОУ "Паутовская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

---

Протокол №15  
от «28 » августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Морозова Т.Н.  
№ приказа 90 -0  
от «22 » августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 класса

с умственной отсталостью.

Паутово 2025 г

## 1.Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса 1 вариант УП составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 №273 ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Паутовская СОШ»
- Учебный план ОО.

При разработке рабочей программы были использованы программно - методические материалы:

1.Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И. М. Бгажноковой, 2013.

2. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В. М. Мозговой, Министерство Просвещение, 2009.

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

**Цель программы:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и в последующем - к физическому труду.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач, направленных на:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое развитие обучающихся;
- усвоение теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физкультуры, приобретение знаний в области гигиены;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- коррекцию нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

-воспитание устойчивых морально волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные формы работы:

- фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

-метод организации и осуществления учебно- познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);

-метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;

-метод контроля и самоконтроля.

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физкультуре для 5 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные функции мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях - «сидя – стоя» даются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Одним из значимых разделов программы является **раздел «Спортивные игры»**. В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические

свойства, как внимательность, сообразительность и инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отношениях между группами детей.

В данной программе раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценка (похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с интеллектуальными нарушениями. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### **3.Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 102 часа в года, 3 часа в неделю (34 учебных недель).

#### **Количество часов по четвертям**

| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Все за год |
|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 24ч        | 24 ч        | 30 ч         | 24 ч        | 102 ч      |

### **4.Планируемые результаты освоения программы**

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

**Личностные результаты** освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- ✓ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовать, здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 5 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами минимальный и достаточный.

**Достаточный уровень** освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

| Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>4) представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>5) ходьба в различном темпе с разными исходными положениями;</p> <p>6) представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>8) участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> | <p>1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и друг их видов физической культуры;</p> <p>2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>4) участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;</p> <p>5) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;</p> <p>6) выполнение двигательных действий;</p> <p>7) умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>8) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>9) умение оказывать, посильную помощь и моральную поддержку сверстникам а процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>10) осуществление объективного судейства;</p> <p>11) знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p><b>12)</b> знание некоторых фактов и истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизни человека;</p> <p>13) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</p> <p>14) знание правил, техники выполнения двигательных действий;</p> <p>15) знание организации занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;</p> <p>16) знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;</p> |

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9) представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием соблюдение требований техники без опасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 17) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Критерии оценивании предметных результатов

Оценка успеваемости в 5 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

#### Оценка «5»

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

#### Оценка «4»

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

#### Оценка «3»

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, пропущены незначительные ошибки: в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка** успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка итоговая за год выставляется на основании четвертых оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертой, полугодовой, четвертной и итоговой оценки по физической культуре учитываются посещаемость уроков,

прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными знаниями и навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими умениями в области физической культуры.

#### Нормативы для оценки выполнений заданий мальчиками и девочками

| Упражнения                                 | Мальчики |      |      | Девочки |      |
|--------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|
|                                            | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  |
| Бег 30 м (сек)                             | 5.3      | 5.5  | 6.2  | 5.4     | 5.6  |
| Бег 60 м (сек)                             | 10,0     | 10.6 | 11.2 | 10.4    | 10 8 |
| Челночный бег 3x10 м                       | 7.8      | 8.0  | 8.2  | 8.2     | 8.4  |
| Бег 1000м (мин. сек)                       | 4.40     | 4.50 | 5.00 | 5 20    | 5 30 |
| 6 минутный бег (м)                         | 1100     | 1000 | 900  | 1000    | 850  |
| Прыжок с места (см)                        | 170      | 160  | 135  | 160     | 150  |
| Прыжок с разбега(см)                       | 310      | 300  | 260  | 300     | 260  |
| Прыжок в высоту (см)                       | 110      | 100  | 85   | 105     | 95   |
| Метание мяча (м)                           | 34       | 27   | 20   | 21      | 17   |
| Метание в цель (кол-во попаданий из 5 с м) | 4        | 3    | 2    | 4       | 3    |

|                                                                                                   |         |    |    |     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|-----|----|
| Подтягиванье в висе (раз)                                                                         | 6       | 5  | 3  |     |    |
| Подтягиванье в висе лежа (раз)                                                                    |         |    |    | 15  | 10 |
| Стибание и разгибание рук в упоре                                                                 | 14      | 12 | 8  | 10  | 8  |
| Прыжки через короткую скакалку; кол-во раз за 1 мин)                                              | 90      | 80 | 60 | 100 | 90 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову. ноги согнуты (30 сек) | 20      | 18 | 16 | 18  | 16 |
| Наклон вперед из седа на полу, ноги врозь (см)                                                    | +9      | +5 | +3 | +14 | +9 |
| Кувырок вперед, кувырок назад                                                                     | техника |    |    |     |    |
| Стойка на лопатках                                                                                | техника |    |    |     |    |
| «Мост»                                                                                            | техника |    |    |     |    |
| Опорный прыжок                                                                                    | техника |    |    |     |    |
| Равновесие на левой (правой) ноге 8 счетов                                                        | техника |    |    |     |    |
| Акробатическое упражнение                                                                         | техника |    |    |     |    |
| Лазанье по канату                                                                                 | техника |    |    |     |    |
| Передвижение на лыжах переменным двухшажным ходом                                                 | техника |    |    |     |    |

|                                                                                        |         |      |      |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|------|------|
| Одновременный бесшажный ход                                                            | техника |      |      |      |      |
| Торможение «плугом»                                                                    | техника |      |      |      |      |
| Подъемы «елочкой», «лесенкой»                                                          | техника |      |      |      |      |
| Повороты переступанием                                                                 | техника |      |      |      |      |
| Прохождение дистанции 1 км (мин. сек)                                                  | 6.30    | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 |
| Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления | техника |      |      |      |      |
| Броски б/б мяча одной и двумя руками на месте и в движении                             | техника |      |      |      |      |
| Передача и б/б мяча в стенку                                                           | техника |      |      |      |      |
| Штрафные броски                                                                        | техника |      |      |      |      |
| Передача мяча сверху над собой (ко- во раз)                                            | 10      | 8    | 6    | 8    | 6    |
| Прием мяча снизу над собой (кол -во раз)                                               | 10      | 9    | 8    | 8    | 7    |
| Передача мяча сверху в парах через сетку (кол-во раз)                                  | 6       | 5    | 4    | 5    | 4    |

#### Критерии оценивания выполнения физических упражнений

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| <b>Физические качества</b> | <b>Физические упражнения</b> |
|----------------------------|------------------------------|

|                            |                              |              |                                                                                                                        |
|----------------------------|------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Скоростные               |                              |              | Бег на 60 м (сек)                                                                                                      |
| 2. Координационные         |                              |              | Прыжки через скакалку за 1 м (раз)                                                                                     |
|                            |                              |              | Челночный бег 3х10 м (сек)                                                                                             |
| 3. Скоростно- силовые      |                              |              | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз)                                        |
|                            |                              |              | Прыжок в длину с места (см)                                                                                            |
| 4 Силовые                  |                              |              | Подтягивание туловища из виса на руках                                                                                 |
|                            |                              |              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) 30 с                                                              |
| 5. Выносливость            |                              |              | 6 минутный бег                                                                                                         |
| 6 Гибкость                 |                              |              | Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе                                                                  |
| <b>Физические качества</b> | <b>Физические упражнения</b> | <b>Баллы</b> | <b>Показатели оценки тестирования</b>                                                                                  |
| Скоростные                 | Бег 60 м                     | 0            | -не ориентируется в понятиях «старт», «финиш», «марш»;<br><br>-во время бега может самовольно прекратить движения      |
|                            |                              | 1            | -дистанцию проходит в медленном темпе                                                                                  |
|                            |                              | 2            | - обучающийся стартует строго по сигнал «марш», выполняя стартовый разгон;<br><br>- дистанцию проходит в среднем темпе |

|                 |                                             |   |                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                             | 3 | - обучающийся стартует строго по сигналу «марш», выполняя стартовый разгон;<br>- дистанцию проходит за короткий отрезок времени                                         |
| Координационные | Прыжки<br>через скакалку<br>за 30 сек (раз) | 0 | - не владеет техникой выполнения упражнения                                                                                                                             |
|                 |                                             | 1 | - выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка;<br>- наблюдается несоответствие движений рук и ног;<br>- приземляется на всю стопу |
|                 |                                             | 2 | - выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе;<br>- прыжки длительностью до 1 минуты                                                                |
|                 |                                             | 3 | - упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе                                                                                                           |
|                 | Челночный бег<br>3х10 м<br>(сек)            | 0 | - не владеет техникой выполнения упражнения                                                                                                                             |
|                 |                                             | 1 | - несогласованность движений рук и ног;<br>- роняет кубик при выполнении упражнения;<br>- не пересекает линию при повороте;<br>- выполняет упражнение в медленном темпе |
|                 |                                             | 2 | - упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками                                                                                                   |
|                 |                                             | 3 | - упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами                                                                                      |

|                   |                                                                               |   |                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                               |   |                                                                                                                                                        |
| Скоростно-силовые | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз) | 0 | - техника выполнения соблюдается;<br>- упражнение выполняется с помощью учителя                                                                        |
|                   |                                                                               | 1 | -техника выполнения соблюдается:<br>- упражнение выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход                 |
|                   |                                                                               | 2 | -техника выполнения соблюдается;<br>- упражнение выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход                 |
|                   |                                                                               | 3 | - упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30с                                                                 |
|                   | Прыжок в длину с места (см)                                                   | 0 | - не владеет приемом отталкивания и приземлением                                                                                                       |
|                   |                                                                               | 1 | - прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м                                                                                   |
|                   |                                                                               | 2 | - прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см                                                                                |
|                   |                                                                               | 3 | - прыжок выполняется технически и правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами                                                     |
|                   | Подтягивание на высокой перекладине                                           | 0 | -удерживает свое тело в висе на руках                                                                                                                  |
|                   |                                                                               | 1 | - технично правильно выполняет подъём туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги и вместе); |

|         |                                                                      |                |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Силовые | (юноши)                                                              |                | - выполняется упражнение с помощью учителя                                                                                                                                                                             |
|         | (раз)                                                                | 2              | -технично правильно выполняет подъём туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги и вместе);<br><br>- выполнение упражнения от 2 раз                          |
|         |                                                                      | 3              | - технично правильно выполняет подъём туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги и вместе);<br><br>-выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту |
|         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) раз | 0              | - не сгибает руки в локтях;<br><br>-удерживает тело в горизонтальном положении (статически)                                                                                                                            |
|         |                                                                      | 1              | -выполняет упражнение технически верно;<br><br>- кол- во жимов не превышает 2                                                                                                                                          |
|         |                                                                      | 2              | -выполняет упражнение технически верно;<br><br>-кол- во жимов не соответствует нормам <b>в</b> данном классе                                                                                                           |
|         |                                                                      | 3              | -удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику),<br><br>сгибание рук происходит под прямым углом;<br><br>-возрастные нормативы выполняются                                                                |
|         | Выноси-вость                                                         | 6 минутный бег | 0<br><br>- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба                                                                                                                                                             |

|          |                                                                  |   |                                                                                                       |
|----------|------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                  | 1 | - бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег                                                        |
|          |                                                                  | 2 | - бег выполняем в медленном темпе                                                                     |
|          |                                                                  | 3 | -бег проходит в темпе выше среднего;<br>- ускорение на финише начинается на отрезке 200-300 м         |
| Гибкость | Наклон туловища вперёд из исходного положения, стоя, ноги вместе | 0 | - выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава                        |
|          |                                                                  | 1 | - выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги и (голеностоп) |
|          |                                                                  | 2 | - выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола                     |
|          |                                                                  | 3 | - выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола                         |

**Максимальное количество баллов - 24.**

Отметки и итоговую работу следует выставять по следующей шкале:

24-19 баллов - «отлично» «5»:

18- 12 баллов - «хорошо» «4»;

11-5 баллов «удовлетворительно» - «3»;

4- 0 баллов - «неудовлетворительно» «2»

Отметка «3» соответствует базовому уровню

Изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

**Личностные учебные действия**

- ✓ активно включаться в общепользную социальную деятельность осуществляя, действия самоконтроля своих поступков в школе, в обществе в природе;
- ✓ уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- ✓ проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
- ✓ оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- ✓ гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей;
- ✓ проявлять бережное отношение 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 доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных 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;
- ✓ осуществлять действия 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 при установлении аналогии между частями слова, частями речи в работе с предложением;
- ✓ использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико- орфографических умений, для решения коммуникативно - речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с Программой формирования базовых учебных действий, реализуемой в образовательной организации.

### **5.Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

### ***Теоретические сведения***

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

***Подвижные игры*** включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

*Коррекционные:* «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

*С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений:* «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Мяч соседу».

*На развитие внимания, памяти и точности движений:* «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

*С ходьбой, бегом:* «Пятнашки маршем», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Пустое место». Эстафеты.

*С прыжками в высоту, длину:* «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки», «С кочки на кочку».

*С метанием мяча на дальность и в цель:* «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?».

*С элементами пионербола и волейбола:* «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

*С элементами баскетбола:* «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

## **Раздел «Гимнастика» (24 часа).**

### ***Теоретические сведения***

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

### ***Практический материал***

***Строевые упражнения.*** Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

### ***Общеразвивающие упражнения***

***Упражнения для развития мышц рук и ног.*** Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

*Упражнения для развития кистей рук и пальцев.* Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

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

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

*Упражнения для расслабления мышц.* Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

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

#### *Упражнения с предметами*

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

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

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

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

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

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

*Упражнения у гимнастической стенки.*

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

*Акробатические упражнения (элементы, связки)* (Выполняются только после консультации врача).

Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

*Простые и смешанные висы и упоры.*

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

*Опорный прыжок.* Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом

бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**Раздел «Легкая атлетика» (27 часов).**

### ***Теоретические сведения***

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

### ***Практический материал***

*Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

**Раздел «Спортивные игры» (30 часов).**

### ***Пионербол***

### ***Теоретические сведения***

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

### ***Практический материал***

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Ловля мяча двумя руками после поддачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

## **Баскетбол**

### ***Теоретические сведения***

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

### ***Практический материал***

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

## **Бадминтон**

### ***Теоретические сведения***

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

### ***Практический материал***

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения по зонам площадки. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары: открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

## **6.Календарно - тематическое планирование в 5 классе**

| <b>№ урока</b>                                      | <b>Тема урока</b>                           | <b>Кол-во часов</b> | <b>Основные виды учебной деятельности</b>                                                                   | <b>Дата</b> |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Раздел программы: Легкая атлетика - 12 часов</b> |                                             |                     |                                                                                                             |             |
| 1                                                   | ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт | 1                   | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических |             |

|        |                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|        |                                                                     |   | упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подвижная игра «Пятнашки маршем».                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 2<br>3 | Бег на короткие дистанции<br>(стартовый разбег)                     | 2 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время.                                                                                                                                               |  |
| 4<br>5 | Низкий старт                                                        | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выпады в ходьбе (туловище наклонено, голова слегка опущена) с переходом на бег по сигналу учителя. Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| 6<br>7 | Метание малого мяча на дальность                                    | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.                                                                  |  |
| 8      | Метание малого мяча на дальность.<br>Бег с преодолением препятствий | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на дальность в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|                                               |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                               |                                                                        |   | коридоре 10 метров. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).<br>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра на внимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 9<br>10<br>11                                 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                        | 3 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. |  |
| 12                                            | Кроссовая подготовка.<br>Игры по выбору ребят                          | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1500 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>Раздел программы: Гимнастика - 6 часов</b> |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 13                                            | ТБ на занятиях по гимнастике.<br>Упражнения в равновесии на г/скамейке | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону); ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке                                    |  |
| 14                                            | Упражнения в равновесии на г/скамейке                                  | 1 | Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба переменными шагами и соскок с конца г/скамейки в глубину; ходьба с высоким подниманием                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                                      |   | бедра; ходьба с предметом на голове; пройти до середины, присесть, коснувшись коленом скамьи, встать и дойти до конца. Эстафеты с использованием г/скамейки. Игра на внимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 15 | ОРУ у г/стенки.<br>Простые и смешанные упоры на г/скамейке                           | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: упор присев; упор, стоя на коленях; упор лежа; упор лежа сзади; упор лежа боком. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание рук в упоре лежа от пола (девочки). Эстафеты: а) передвижение в упоре стоя согнувшись; б) «каракатица»; в) добежать до стойки, отжаться 3 раза в упоре лежа от пола и бегом вернуться обратно; г) участники в и.п. – упор стоя согнувшись, мяч у направляющего. По сигналу он перекатывает мяч последнему, который, поймав мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же задание. Дыхательные упражнения. |  |
| 16 | Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке.                                          | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Лазания по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазания с мячом в руке (положить мяч на верхнюю рейку и спуститься вниз). Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Прыжки со скакалкой.                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 17 | ОРУ для профилактики нарушения осанки.<br>Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Называть основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Повторить задания в лазании по г/стенке и наклонной г/скамейке (см урок № 16). Подвижная игра «Запрещенное движение».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 18 | Эстафеты с элементами гимнастики                                                     | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты: а) «Пролезь через мост»; б) «Бег прыжками через скакалку»; в)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

|                                                     |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                     |                                                                                  |   | «Прыжки на одной ноге»; г) «Эстафета с переноской груза»; д) «Передача мяча в колонне». Дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>Раздел программы: Спортивные игры - 30 часов</b> |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 19                                                  | ТБ на уроках по спортивным играм.<br>Стойки баскетболиста и перемещения без мяча | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 20                                                  | Ведение мяча на месте                                                            | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».                                                                                                                                                                                                           |  |
| 21                                                  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди<br>Ведение мяча на месте             | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.<br>Варианты ловли и передачи мяча: объяснение и показ. Броски мяча в парах: из-за головы; с отскоком от пола; за голову; одной рукой от плеча. Объяснение и показ техники передачи мяча двумя руками от груди. Выполнение передачи у стены. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».<br>Ведение мяча на месте правой и левой рукой в различных исходных положениях: в приседе; стоя на коленях: сидя. Упражнение «восьмерка» с теннисным мячом. |  |
| 22                                                  | Ведение мяча в движении.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди          | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. В парах передача набивного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах: а) на месте; б) в движении. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Ведение мяча при                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

|          |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------|---------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                                                               |   | передвижении шагом с изменением направления («змейкой»). Эстафеты с бросками и ловлей мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 23       | Остановка двумя шагами                                        | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические прыжки в шаге. Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому и зрительному сигналу учителя после передвижения бегом. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».                                                                                                                                                                            |  |
| 24       | Повороты на месте.<br>Ведение мяча в движении                 | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ техники выполнения поворотов. Повороты без мяча и с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении по разметке баскетбольной площадки. Подвижная игра «Мяч капитану» |  |
| 25       | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу.<br>Повороты на месте | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с теннисными мячами. Специальные беговые упражнения. развитие силы и координации движений. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу в стену. Согласованность работы ног и рук. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу с расстояния 3 – 4 м (постепенно увеличивая расстояние). То же, но в виде соревнования. Повторить повороты с мячом на месте.                                                                                         |  |
| 26<br>27 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места            | 2 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Объяснение и показ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с расстояния 1-2 м (попасть 4 – 5 раз), затем увеличить расстояние до 3 – 4 м. На площадке отмечены «точки», с которых занимающиеся выполняют броски (переход на другую точку после двух                                              |  |

|          |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                                                                      |   | попаданий). Подвижные игры «Борьба за мяч», «Забрось мяч в кольцо».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 28       | Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 29       | Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке         | 1 | Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Повторить зоны на площадке, расстановку и переход игроков. Подвижная игра «Перестрелка» |  |
| 30       | Ловля мяча двумя руками над головой                                  | 1 | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля волейбольного мяча в парах: от головы; снизу двумя руками; из-за головы с ударом об пол. Бросок мяча вверх на разную высоту и ловля мяча над головой. Ловля мяча над головой мяча, брошенного партнером. То же, но стоя через сетку. То же, но после перемещения. Учебная игра в пионербол.                                                                                                                       |  |
| 31<br>32 | Передача мяча двумя руками у стены и в парах                         | 2 | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски теннисного мяча в стену одной рукой, ловля двумя; бросок в стену и ловля после отскока от пола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в                                                  |  |

|          |                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------|-------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                                                             |   | парах. Передача мяча в стену; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Игровые задания. Развитие координационных способностей. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 33<br>34 | Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи | 2 | Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча правой и левой рукой из-за головы партнеру. Подводящие упражнения: а) подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад; б) подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч; в) то же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. В парах, стоя через сетку с расстояния 3 – 6 м: 1-й выполняет нижнюю боковую подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (смена после серии подач). Подвижная игра «Поддай и попади». Учебная игра. Упражнения на дыхание. |  |
| 35<br>36 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке                | 2 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра                                                                                                                                                                                      |  |
| 37       | Розыгрыш мяча                                               | 1 | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 38       | Совершенствование изученных                                 | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|          |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          | технических приемов в игровых условиях                                     |   | Челночный бег. Эстафеты с элементами пионербола. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 39       | Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещения игрока | 1 | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ в парах. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Изучение расположения разметки в зале, ориентация в пространстве. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Примерная разминка бадминтониста. Стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние. Игровая стойка. Шаг-прыжок.                                                            |  |
| 40       | Передвижения по зонам площадки                                             | 1 | Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. ОРУ. Перемещения: вперед в левый и правый угол передней зоны; в сторону к боковым линиям влево и вправо; назад и в правый дальний угол; в левый дальний по центру к задней линии площадки. Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. Упражнения для развития прыгучести.                                 |  |
| 41       | Способы держания ракетки                                                   | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Передвижения приставным шагом, руки вверх («краб»). Броски теннисного мяча в стену и ловля одной, двумя руками. Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Эстафеты с ракеткой и воланом.                                                                                                       |  |
| 42<br>43 | Подача справа, слева открытой стороной ракетки                             | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Стойки при выполнении подачи. Прыжки на носках с продвижением вперед. Прыжки с разбега через предмет, препятствие. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи (стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника). Упражнение на точность попадания воланов. Выполнение |  |

|                                                |                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                |                                                                    |   | короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Подвижная игра «Нападающие и защитники».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 44<br>45                                       | Удары открытой стороной ракетки                                    | 2 | Ходьба и бег по диагоналям бадминтонной площадки. ОРУ со скакалкой. Ускорения с поворотами по сигналу. Жонглирование: хват ракетки открытый. Имитация техники ударов справа, слева. Удары по волану, подвешенному на удочке или другой опоре. Удары у стены из основной стойки. Удары открытой стороной ракетки по волану, брошенного партнером. одиночные игры.                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 46                                             | Удары закрытой стороной ракетки                                    | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Развитие быстроты. Удержание волана и упражнение на укрепление кисти. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Удары у стены из основной стойки. Удары закрытой стороной ракетки по волану, брошенного партнером. Парные эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 47<br>48                                       | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в парах. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Излагать общие правила игры в бадминтон. Одиночные игры. Игра на внимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <b>Раздел программы: Гимнастика - 35 часов</b> |                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 49<br>50<br>51<br>52<br>53                     | Опорный прыжок.<br>Строевые упражнения                             | 5 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Подготовительные и подводящие упражнения: а) «чехарда» в парах; б) из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись в полуприсед; в) из приседа на горке матов, гимнастической скамейке, низком бревне прыжок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед, руки вверх-наружу. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении. |  |

|                                  |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 54<br>55<br>56<br>57<br>58<br>59 | Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке.<br>Лазание по канату | 6 | Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Лазания по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазания с мячом в руке (положить мяч на верхнюю рейку и спуститься вниз). Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Прыжки со скакалкой.                                                                                                                                                                                                     |  |
| 60<br>61<br>62<br>63<br>64       | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»               | 5 | Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание. |  |
| 65                               | ОРУ для профилактики плоскостопия.<br>Стойка на лопатках         | 1 | Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Игра на внимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 66                               | Стойка на лопатках                                               | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|          |                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                                        |   | элементами гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 67<br>68 | Простые и смешанные висы и упоры       | 2 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. упражнения у г/стенки. Повторить простые и смешанные висы и упоры, изученные ранее. Перемещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Эстафеты с использованием перемещений в упорах. Упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 69<br>70 | Кувырок вперед в группировке           | 2 | Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 71<br>72 | Кувырок назад через плечо              | 2 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик».                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 73       | Опорный прыжок.<br>Строевые упражнения | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Подготовительные и подводящие упражнения: а) «чехарда» в парах; б) из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись в полуприсед; в) из приседа на горке матов, гимнастической скамейке, низком бревне прыжок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед, руки вверх-наружу. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении. |  |
| 74       | ОРУ с набивными мячами.                | 2 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|    |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|-----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 75 | Опорный прыжок.                               |   | Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.<br>Опорный прыжок: из упора стоя на мостике перед козлом в ширину выполнить 2— 3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега. Игра на внимание. |  |
| 76 | Упражнения в равновесии на рейке г/скамейке   | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки через г/скамейку, стоя боком, толчком двумя. Упражнения в равновесии: а) «ласточка»; б) ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком; в) ходьба с выполнением 2 – 3 невысоких прыжков; г) ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку; д) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой.                   |  |
| 77 | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стоя у г/стенки, хват на уровне головы: прыжки толчком двумя на 3 – 4 рейку г/стенки. Развитие координационных способностей. Лазание вверх без помощи ног. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Эстафеты с лазанием.                                                                                                        |  |
| 78 | Формирование навыка правильной осанки         | 1 | Ходьба и бег. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки у стены. Игры «Ходим в «шляпах», «Совушка», «Слушай внимательно».                                                                                                                                               |  |
| 79 | Переноска груза и передача предметов          | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Упражнения в парах с набивными мячами (2 кг). Развитие силы и ловкости. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держат снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с                                                          |  |

|                                                    |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                    |                                                        |   | помощью рук). Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 80                                                 | Подлезание под препятствия. Профилактика плоскостопия. | 1 | Ходьба и бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие ловкости и быстроты. Подлезание под препятствие: в обруч; натянутый на разной высоте шнур (низко пригнувшись; по-пластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами (выполняются босиком).                                                                                                                                                                                                          |  |
| 81                                                 | Преодоление препятствий                                | 1 | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов. Игра на внимание.                                                                                                                                                                                                            |  |
| 82<br>83                                           | Эстафеты с элементами гимнастики                       | 2 | Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал – садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на фитболе; д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы; е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5 прыжков); ж) бег прыжками через скакалку; з) «переправа» в обручах; и) выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом. Дыхательные упражнения. |  |
| <b>Раздел программы: Легкая атлетика - 19часов</b> |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 84<br>85<br>86                                     | Метание малого мяча на дальность                       | 4 | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

|                |                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------|----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 87             |                                                    |   | руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 88<br>89<br>90 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание. |  |
| 91<br>92       | Низкий старт                                       | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат.                       |  |

|                |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----------------|-------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 93             | Бег с преодолением препятствий                  | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на автопокрышках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением естественных препятствий. Дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 94<br>95<br>96 | Метание малого мяча на дальность                | 3 | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.                                                                                   |  |
| 97<br>98<br>99 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат. |  |
| 100<br>101     | Кроссовая подготовка                            | 2 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

|     |            |   |                                                                                                                                             |  |
|-----|------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |            |   | и 100 метров. Эстафетный бег (этап 50-60 м).<br>Равномерный бег 10 – 12 мин. Подвижные игры «Салки»,<br>«Снайперы». Дыхательные упражнения. |  |
| 102 | СБУ, игры. | 1 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Спортивные игры: футбол, пионербол, лапта (по выбору).<br>Упражнения на растяжение.    |  |

## **7. Материально-техническое и методическое обеспечение предмета «Физическая культура»**

### *Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический - 1 шт
2. Мостик гимнастический - 1шт
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт
4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт
5. Скамейка гимнастическая – 4 шт
6. Велотренажер - 2 шт
7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт
8. Турник – 5 шт
9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт
10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт
11. Сетка волейбольная – 1 шт
12. Секундомер - 1 шт

### *Спортивный инвентарь*

1. Мат гимнастический - 6 шт
2. Гантели – 10 - 12 шт
3. Канат – 1 шт
4. Коврик ППЭ – 10 шт
5. Мяч баскетбольный - 20 шт
6. Мяч волейбольный - 12 шт
7. Мяч футбольный - 12 шт
8. Мячи теннисные – 20 шт
9. Мячи резиновые – 12 шт
10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт
11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт
12. Набор для бочче – 1 шт
13. Ракетки для бадминтона – 12 шт.
14. Воланы для бадминтона – 20 шт
15. Скакалки – 20 шт
16. Обруч – 12 шт

17. Фитбол – 6 шт
18. Фишки – 20 шт

### **Литература**

1. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.
6. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
8. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.