

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

– Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

– совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

– формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

– совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

– совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	10	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	14	
5	Спортивные игры	24	
	Итого:	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за

курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)
усвоения физических умений и развития физических качеств
у обучающихся 9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре(9 класс)*

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Тематическое планирование, 9 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Вид контроля	Д/з
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (8 часов)							
1-2	01.09 06.09	Инструктаж по Тб. Овладение техникой спринтерского бега	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 100 м. Бег на результат 100м., 60 м. <i>Олимпийское движение в России.</i>	Текущий Зачёт Бег 60м, 100м	Пробегание коротких отрезков
3	08.09	Овладение техникой прыжка	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с разбега места	Прыжок с разбега
4-5	13.09 15.09	Овладение техникой метания малого мяча	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метание из различных положений
6	20.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Текущий Зачёт Бег 12 мин.	Равномерный бег до 12мин

				процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.		
7	22.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег 1000м. текущий	Равномерн ый бег до 13мин
8	27.09	Овладение техникой длительного бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег на 2000 м. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег 2000м.	Равномерн ый бег до 14мин

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - русская лапта (10 часов)

9-10/1-2	29.09 04.10	Т.б. при занятиях. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	Овладевают основными приёмами игры в лапту. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Физическая культура в современном обществе.	Текущий Зачёт остановк и, стойки, перемещ ения	остановки, стойки, перемещ ения
----------	----------------	---	---	---	--	--	--

11-12/3-4	06.10 11.10	Овладение техникой осаливания	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники осаливания.	Текущий Зачёт осаливание	осаливание
13-14/5-6	13.10 18.10	Техника владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Текущий	передвижение игрока с мячом и без.
15-16/7-8	20.10 25.10	Овладение техникой удара битой по мячу	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники удара битой по мячу.	Текущий Зачёт Удар сверху	Удары сверху, сбоку
17/9	27.10 (кан)	Освоение тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление тактики игры Техника движений и ее основные показатели	Зачёт овладение игрой	Правила игры
18/10	08.11	Овладение игрой	1	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в лапту как средство активного отдыха	Игра по правилам мини-лапты.	Зачёт Игра по упрощённым правилам	Правила игры

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 часов)

19-20/1-2	10.11 15.11	Т.б. при занятиях Освоение: строевых упражнений	2	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов	Страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Команда «Прямо!»,		Строевые упражнения
-----------	----------------	---	---	---	--	--	---------------------

				гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
21-22/3-4	17.11 22.11	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Коррекция осанки и телосложения.		Подтягивание, отжимание
23-24/5-6	24.11 29.11	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий Зачёт перекладина (под. Отж.)	Упражнения на перекладине упражнения на бревне
25-26/7-8	01.12 06.12	Освоение опорных прыжков	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).	Текущий Зачёт Прыжок ч/з козла бревно	отталкивание от мостика
27-28/9-10	08.12 13.12	Освоение акробатических упражнений	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колени; кувырок вперёд и назад. Составить акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий Зачёт акробатические упражнения	Акробатические упражнения

--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (4 часа)

29-32/11-14	15.12 2012- 22.12 27.12	Т.б. при занятиях Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Текущий Зачёт остановки, стойки, перемещения	остановки, стойки, перемещения
-------------	----------------------------------	--	---	---	--	--	--------------------------------

Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (14 часов)

33-34/1-2	29.12 (кан) 10.01	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта.	2	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Организация и проведение пеших туристических походов.	Текущий Зачёт 2 км. без учёта времени	Равномерный бег до 2км
35-36/3-4	12.01 17.01	Освоение техники лыжных ходов	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
37-38/5-6	19.01 24.01	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости (прохождение дистанции до 3 км.)	Текущий Зачёт 2км.	Развитие выносливости

				безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
39-40/7-8	26.01 31.01	Подъём в гору	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости (прохождение дистанции до 4 км.)	Текущий Зачёт Подъём скользящим шагом.	подъёма в гору скользящим шагом и спуск с горы.
41-42/9-10	02.02 07.02	Освоение техники лыжных ходов	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости (прохождение дистанции до 4,5 км.)	Текущий Зачёт Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход.
43-44/11-12	09.02 14.02	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Коньковый ход. Развитие выносливости. Гонка с преследованием		
45-46/13-14	16.02 21.02	Развитие выносливости	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают и их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Коньковый ход. Развитие выносливости. Гонка с выбыванием.		

				техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (10 часов)

47-48/5-6	28.02 01.03	Т.б. при занятиях. Освоение техники ведения мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Текущий Зачёт ведения мяча	Ведение мяча
49-50/7-8	06.03 13.03	Овладение техникой бросков мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Текущий Зачёт бросок в 2 шага	бросок в 2 шага
51-52/9-10	15.03 20.03	Освоение индивидуальной техники защиты	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	Текущий Зачёт Вырывание и выбивание мяча.	передвижение игрока с мячом и без.
53-54/11-12	22.03 (кан) 03.04	Закрепление техники владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам	Текущий	
55-56/13-14	05.04 10.04	Закрепление техники перемещений, владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Игра по упрощённым правилам. Совершенствование психомоторных способностей.	Зачёт овладение игрой	Овладение игрой

Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (12 часов)

57-58/9-10	12.04 17.04	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега	2	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 100 м. Бег на результат 100м., 60 м. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Текущий Зачёт 100 м Бег 60м	Пробега ние коротки х отрезко в
59-60/11-12	19.04 24.04	Овладение техникой прыжка в длину	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий Зачёт прыжок в длину с места	Прыжок с места
61-62/13-14	26.04 (пром. ат) 03.05	Промежуточная аттестация Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метание из различных положений
63-64/15-16	08.05 15.05	Овладение техникой длительного бега	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Бег 12 мин.	Равномерный бег до 15мин

65-66/17-18	17.05 22.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 1000м. текущий	Равномерный бег до 15мин
67-68/19-20	24.05	Овладение техникой длительного бега	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>. Чередование бега и ходьбы .</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Зачёт Бег 2000м. текущий	Равномерный бег до 15мин