

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Свирска»**

РАССМОТРЕНО
На заседании
методического совета
школы

Протокол № 1 от
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

И. Исаева Исаева И.В.
«31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Пронина Н.А.
«31» 08 2022 г.



Адаптированная программа
учебного предмета
«Физическая культура»

для обучающихся 5-6 класса с умственной отсталостью
(вариант 8.1)
на 2022 - 2023 уч.г.

Составитель: Щерба Светлана Акимовна
учитель физической культуры

г. Свирск

Пояснительная записка

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 5-6 класса составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2016г.»

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать о текущем состоянии здоровья.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умения и навыков;

- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.;
- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин

(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном

включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для

формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры,

спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий,

включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической

культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных

физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Содержание программы

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных её разделах в соответствии с климатическими особенностями региона. Этнонациональными и культурными традициями.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5-9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лёжа 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 овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

В связи с затруднениями в пространственно – временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» **5 класс**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	32
1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках физкультуры.	1
2	Продолжительная ходьба в различном темпе. Игры с мячом.	1
3	Медленный бег в равномерном темпе. Игры с мячом.	1
4	Бег 30 м. Игры с мячом.	1
5	Бег 60 м. Игры с мячом.	1
6	Бег с преодолением препятствий. Игры с мячом.	1
7	Равномерный бег 600 м. Игры с мячом.	1
8	Бег 100м с низкого старта. Игры с мячом.	1
9	Бег 100м с низкого старта. Игры с мячом	1
10	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
11	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
12	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
13	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
14	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки)	1
15	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки)	1
16-18	Челночный бег 3 х 10. Игры с мячом.	3
19	Равномерный бег 500 м. Игры с мячом.	1
20	Метание малого мяча на точность. Игры с мячом.	1
21	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1
22	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
23	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
24	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
25	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
26	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1
27	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1
28	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1
29	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1
30	Урок- соревнование. Челночный бег.	1
31	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	1
32	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	1
	Спортивные игры	19

33	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
34	Футбол. Ведение мяча внутренней частью подъема.	1
35	Футбол. Ведение мяча внешней частью подъема.	1
36	Двусторонняя игра в футбол.	1
37	Двусторонняя игра в футбол	1
38	Игра в теннис.	1
39	Игра в теннис.	1
40	Игра в теннис (в парах).	1
41	Игра в теннис (в парах).	1
42	Пионербол. Правила игры в пионербол.	1
43	Пионербол. Игра.	1
44	Пионербол. Игра.	1
45-51	Баскетбол. Правила игры.	7
	Гимнастика	25
52	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
53	Построение в колонну по двое, соблюдая дистанцию	1
54	Перекатывание мяча сидя, согнув ноги	1
55	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища	1
56	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища	1
57	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища	1
58	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища	1
59	Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног	1
60	Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками.	1
61	Перебрасывание гимнастической палки в парах.	1
62	Балансирование палки на ладони.	1
63	Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1
64	Подтягивание в вися на гимнастической стенке.	1
65	Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1
66	Бег по скамейке с мячом.	1
67	Упражнения на гимнастических матах.	1
68	Упражнения на гимнастических матах	1
69	Упражнения на гимнастических матах	1
70	Упражнения на гимнастических матах	1
71	Упражнения на гимнастических матах	1
72	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
73	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
74	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
75	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
76	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
	Легкая атлетика	26
77	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
78	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
79	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
80	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	1
81	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
82	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1

83	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	1
84	Бег 30м с низкого старта. (Зарядка)	1
85	Эстафета 4х60м.	1
86	Эстафета 4х60м.	1
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
89	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
90	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
91	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
92	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
93	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
94	Бег с эстафетной палочкой.	1
95	Бег с эстафетной палочкой.	1
96	Беговые эстафеты.	1
97	Прохождение полосы препятствия.	1
98	Прохождение полосы препятствия.	1
99	Прохождение полосы препятствия	1
100	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
101	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
102	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
6 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	32
1	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1
3	Скоростной бег до 50 м	1
4	Бег на результат 60 м	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег 1200 м	1
9	Челночный бег	1
10	Кроссовая подготовка	1
11	Специальные беговые упражнения	1
12	Эстафеты, встречная эстафета	1
13	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
14	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
15	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
16	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
17	Метание малого мяча с	1
18	места на заданное расстояние; на дальность	1

19	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
20	Ведение мяча в движение	1
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
26	Вырывание и выбивание мяча	1
27	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1
28	Построение и перестроение на месте.	1
29	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1
30	Два кувырка вперед слитно	1
31	Два кувырка вперед слитно	1
32	Мост из положения стоя с помощью	1
	Спортивные и подвижные игры	19
33	Мост из положения стоя с помощью	1
34	Акробатическая комбинация	1
35	Акробатическая комбинация	1
36	Акробатическая комбинация	1
37	Акробатическая комбинация	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1
40	Опорный прыжок	1
41	Равновесия	1
42	Равновесия	1
43	Гимнастическая полоса препятствий.	1
44	Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Лазанье по канату	1
46	Лазанье по канату	1
47	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
48	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
49	Учебная игра баскетбол	1
50	Учебная игра баскетбол	1
	Гимнастика	25
51	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1
52	Одновременный двухшажный ход	1
53	Одновременный двухшажный ход	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Одновременный бесшажный ход	1
56	Подъём "ёлочкой"	1
57	Подъём "ёлочкой"	1
58	Торможение и поворот упором	1
59	Торможение и поворот упором	1

60	Игры на лыжах	1
61	Игры на лыжах	1
62	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
63	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
64	Прохождение 1500м в среднем темпе	1
65	Прохождение 1500м в среднем темпе	1
66	Спуски со склона	1
67	Спуски со склона	1
68	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
69	Ведение мяча шагом, бегом.	1
70	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
71	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
72	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
73	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
74	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
75	Волейбол. Поддача снизу	1
76	Упражнения в парах	1
	Легкая атлетика	26
77	Упражнения для профилактики плоскостопия. Поддача мяча	1
78	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка) Поддача мяча	1
79	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	1
80	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
81	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
82	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	1
83	Бег 30м с низкого старта. (Зарядка)	1
84	Эстафета 4х60м.	1
85	Эстафета 4х60м.	1
86	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
87	Ускорение с высокого старта	1
88	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1
89	Скоростной бег до 50 м	1
90	Бег на результат 60 м	1
91	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
92	Кроссовый бег	1
93	Кроссовый бег	1
94	Бег 1200 м	1
95	Бег 1200	1
96	Челночный бег	1
97	Прыжки с разбега с 4-7 шагов	1
98	Прыжки с разбега с 4-7 шагов	1
99	Бег по пересеченной местности	1
100	Полоса препятствия.	1
101	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
102	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1