Краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«Казачинская школа».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  Представитель МО учителей предметников  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  Головкова И.Ю. | Согласовано:  Зам. директора по УР  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  Стильве О.В. | Утверждаю:  Директор КГБОУ «Казачинская школа»  Приказ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  №\_\_\_\_\_\_  Грохотова Ю.А. |

**Адаптированная рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 7а-8а класса с умеренной умственной отсталостью**

**на 2020-2021 учебный год.**

|  |
| --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

Составитель:

Алексеева Анна Николаевна,

учитель физической культуры,

первой квалификационной категории

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе программы Основной адаптированной программы обучающихся с умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени, сложными дефектами КГБОУ «Казачинская школа».

*Цель:* освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету должны решаться следующие основные *задачи:*

- всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;

- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспита­ние сознательного отношения к их использованию;

- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- воспитание нравственных качеств, приучение к дис­циплинированности, организованности, ответственности, эле­ментарной самостоятельности.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков умственно отсталых учащихся.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной; которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа для 7а,8а классов в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Содержание учебного предмета**

В программу включены следующие разделы:

* Легкая атлетика;
* Гимнастика;
* Подвижные и спортивные игры.
* Лыжная подготовка;

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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 полета мяча с ориентиром.

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, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Подвижные и спортивные 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.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Уроки **«лыжной подготовки»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

**Распределение часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Общее**  **кол-во часов в год** |
| **7а** | 26 | 22 | 32 | 25 | 105 |
| **8а** | 26 | 22 | 32 | 25 | 105 |

**Учебно-тематический план 7а класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Общее кол-во часов** |
|  | Основы знаний | В процессе урока |
|  | Легкая атлетика | 40 |
|  | Гимнастика | 18 |
|  | Лыжная подготовка | 22 |
|  | Подвижные и спортивные игры | 25 |

**Календарно-тематическое планирование 7а класс (105 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика 25 ч.** | | | |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 02.09 |
| **2** | Равномерный бег 1000 м. | 1 | 03.09 |
| **3** | Высокий старт. | 1 | 07.09 |
| **4** | Бег с ускорением от 30 метров. | 1 | 09.09 |
| **5** | Бег 30 метров. | 1 | 10.09 |
| **6** | Бег в равномерном темпе до 8 минут. | 1 | 14.09 |
| **7** | Низкий старт. | 1 | 16.09 |
| **8** | Челночный бег 3х10 м. | 1 | 17.09 |
| **9** | Бег 60 метров с стартовыми ускорениями. | 1 | 21.09 |
| **10** | Бег 60 метров. | 1 | 23.09 |
| **11** | Бег на средние дистанции. | 1 | 24.09 |
| **12** | Высокий старт с пробеганием средних дистанций. | 1 | 28.09 |
| **13** | Эстафеты на развитие скоростных качеств. | 1 | 30.09 |
| **14** | Эстафеты на развитие скоростных качеств. | 1 | 01.10 |
| **15** | Эстафетный бег 2 х 60 метров. | 1 | 05.10 |
| **16** | Кроссовый бег 1000 метров. | 1 | 07.10 |
| **17** | Бег 1000 м. | 1 | 08.10 |
| **18** | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 | 12.10 |
| **19** | Многоскоки. | 1 | 14.10 |
| **20** | Прыжок в длину с места. | 1 | 15.10 |
| **21** | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 19.10 |
| **22** | Толкание набивного мяча 1 кг. | 1 | 21.10 |
| **23** | Метание теннисного мяча в цель. | 1 | 22.10 |
| **24** | Метание мяча на заданное расстояние. | 1 | 26.10 |
| **25** | Метание мяча на дальность. | 1 | 28.10 |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **26** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 29.10 |
| **27** | Строевые упражнения. | 1 | 09.11 |
| **28** | Упражнения в равновесии. | 1 | 11.11 |
| **29** | Кувырок вперед. | 1 | 12.11 |
| **30** | Лазание.Подлазанье.Перелазание. | 1 | 16.11 |
| **31** | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 18.11 |
| **32** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 19.11 |
| **33** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 23.11 |
| **34** | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 25.11 |
| **Подвижные игры 7 ч.** | | | |
| **35** | Инструктаж по технике безопасности на уроке подвижных и спортивных игр. | 1 | 26.11 |
| **36** | Передача и ловля мяча в парах. | 1 | 30.11 |
| **37** | Передача и ловля мяча в тройках. | 1 | 02.12 |
| **38** | Лазание и перелазание. Подвижная игра «Ловишки». | 1 | 03.12 |
| **39** | Лазание и перелазание. Подвижная игра «Не попадись в мышеловку». | 1 | 07.12 |
| **40** | Броски. Подвижная игра «Точно в цель». | 1 | 09.12 |
| **41** | Эстафеты с мячами и предметами. | 1 | 10.12 |
| **Лыжная подготовка 22 ч.** | | | |
| **42** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 14.12 |
| **43** | Попеременный двушажный ход. | 1 | 16.12 |
| **44** | Передвижение на лыжах до 1000 метров. | 1 | 17.12 |
| **45** | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 21.12 |
| **46** | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 23.12 |
| **47** | Передвижение на скорость на отрезках до 60 метров. | 1 | 24.12 |
| **48** | Передвижение на скорость на отрезках до 100 метров. | 1 | 28.12 |
| **49** | Прохождение дистанции до 2000 метров. | 1 | 11.01 |
| **50** | Одновременный одношажный ход. | 1 | 13.01 |
| **51** | Одновременный одношажный ход. | 1 | 14.01 |
| **52** | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». | 1 | 18.01 |
| **53** | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». | 1 | 20.01 |
| **54** | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 | 21.01 |
| **55** | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 | 25.01 |
| **56** | Повороты плугом при спуске. | 1 | 27.01 |
| **57** | Повороты плугом при спуске. | 1 | 28.01 |
| **58** | Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 | 01.02 |
| **59** | Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 | 03.02 |
| **60** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 2 км. | 1 | 04.02 |
| **61** | Эстафетный бег на лыжах. | 1 | 08.02 |
| **62** | Лыжные эстафеты на кругах 200- 300 м. | 1 | 10.02 |
| **63** | Прохождение дистанции 2 км на результат | 1 | 11.02 |
| **Спортивные игры 18 ч.** | | | |
| **64** | Основные правила игры в баскетбол. Предупреждение травматизма. | 1 | 15.02 |
| **65** | Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. | 1 | 17.02 |
| **66** | Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. | 1 | 18.02 |
| **67** | Ловли и передачи мяча на месте и в движении. | 1 | 22.02 |
| **68** | Повороты на месте вперед, назад. | 1 | 24.02 |
| **69** | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 25.02 |
| **70** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 | 01.03 |
| **71** | Остановка после ведения двумя шагами. | 1 | 03.03 |
| **72** | Остановка после ведения прыжком. | 1 | 04.03 |
| **73** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 | 10.03 |
| **74** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 | 11.03 |
| **75** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 | 15.03 |
| **76** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 | 17.03 |
| **77** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. | 1 | 18.03 |
| **78** | Комбинации из освоенных элементов (ведение мяча, остановка, бросок мяча в корзину.) | 1 | 22.03 |
| **79** | Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. | 1 | 24.03 |
| **80** | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 | 25.03 |
| **81** | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 | 05.04 |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **82** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | 07.04 |
| **83** | Строевые упражнения. | 1 | 08.04 |
| **84** | Наклон вперед стоя га гимнастической скамейке. | 1 | 12.04 |
| **85** | Кувырок вперед. Двойной кувырок вперед. | 1 | 14.04 |
| **86** | Гимнастический «мост». Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 15.04 |
| **87** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 19.04 |
| **88** | Акробатическое соединение. | 1 | 21.04 |
| **89** | Акробатическое соединение. | 1 | 22.04 |
| **90** | ОРУ на регулирование массы тела и формирования телосложения. | 1 | 26.04 |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| **91** | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 1 | 28.04 |
| **92** | Ходьба 20 мин в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | 1 | 29.04 |
| **93** | Бег в равномерном темпе до 8 минут. | 1 | 03.05 |
| **94** | Бег 30 метров на результат. | 1 | 05.05 |
| **95** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | 06.05 |
| **96** | Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 | 10.05 |
| **97** | Бег 60 метров на результат. | 1 | 12.05 |
| **98** | Эстафетный бег 2х60 метров. | 1 | 13.05 |
| **99** | Бег 200 и 400 метров. | 1 | 17.05 |
| **100** | Переменный бег 2 км. ОРУ на развитие выносливости. | 1 | 19.05 |
| **101** | Бег 2000 м. на результат. | 1 | 20.05 |
| **102** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 24.05 |
| **103** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 26.05 |
| **104** | Метание мяча в цель. | 1 | 27.05 |
| **105** | Метание мяча на дальность. | 1 | 29.05 |
| **Всего:** | | **105** |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

***Знать (понимать):***

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;

- название гимнастических элементов;

- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- правила изучаемых игр;

***Уметь:***

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, кругом.

**-** лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

- выполнять бег с преодолением небольших препят­ствий; специальные беговые упражнения;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега;

- метать мяч в цель;

- передвигаться на лыжах;

- играть в подвижные и спортивные игры.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-*проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно-тематический план 8 а класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Общее кол-во часов** |
|  | Основы знаний | В процессе урока |
|  | Легкая атлетика | 40 |
|  | Гимнастика | 18 |
|  | Лыжная подготовка | 22 |
|  | Подвижные и спортивные игры | 25 |

**Календарно-тематическое планирование 8 а класс (105 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика 25 ч.** | | | |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 02.09 |
| **2** | Равномерный бег 1500 м. | 1 | 03.09 |
| **3** | Высокий старт. | 1 | 07.09 |
| **4** | Бег с ускорением до 60 метров. | 1 | 09.09 |
| **5** | Бег 30 метров. | 1 | 10.09 |
| **6** | Бег в равномерном темпе до 10 минут. | 1 | 14.09 |
| **7** | Низкий старт. | 1 | 16.09 |
| **8** | Челночный бег 3х10 м. | 1 | 17.09 |
| **9** | Бег 60 метров с стартовыми ускорениями. | 1 | 21.09 |
| **10** | Бег 60 метров. | 1 | 23.09 |
| **11** | Бег на средние дистанции. | 1 | 24.09 |
| **12** | Высокий старт с пробеганием средних дистанций. | 1 | 28.09 |
| **13** | Эстафеты на развитие скоростных качеств. | 1 | 30.09 |
| **14** | Эстафетный бег 2 х 60 метров. | 1 | 01.10 |
| **15** | Эстафетный бег 2 х 100 метров. | 1 | 05.10 |
| **16** | Кроссовый бег 1000 метров. | 1 | 07.10 |
| **17** | Бег 1500 м. | 1 | 08.10 |
| **18** | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 | 12.10 |
| **19** | Многоскоки. | 1 | 14.10 |
| **20** | Прыжок в длину с места. | 1 | 15.10 |
| **21** | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 19.10 |
| **22** | Толкание набивного мяча 1 кг. | 1 | 21.10 |
| **23** | Метание теннисного мяча в цель. | 1 | 22.10 |
| **24** | Метание мяча на заданное расстояние. | 1 | 26.10 |
| **25** | Метание мяча на дальность. | 1 | 28.10 |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **26** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 29.10 |
| **27** | Строевые упражнения. | 1 | 09.11 |
| **28** | Упражнения в равновесии. | 1 | 11.11 |
| **29** | Кувырок вперед. | 1 | 12.11 |
| **30** | Двойной кувырок вперед. | 1 | 16.11 |
| **31** | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 18.11 |
| **32** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 19.11 |
| **33** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 23.11 |
| **34** | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 25.11 |
| **Подвижные игры 7 ч.** | | | |
| **35** | Инструктаж по технике безопасности на уроке подвижных и спортивных игр. | 1 | 26.11 |
| **36** | Передача и ловля мяча в парах. | 1 | 30.11 |
| **37** | Передача и ловля мяча в тройках. | 1 | 02.12 |
| **38** | Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | 03.12 |
| **39** | Подвижная игра «Два мяча через сетку». | 1 | 07.12 |
| **40** | Броски. Подвижная игра «Точно в цель». | 1 | 09.12 |
| **41** | Эстафеты с мячами и предметами. | 1 | 10.12 |
| **Лыжная подготовка 22 ч.** | | | |
| **42** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 14.12 |
| **43** | Попеременный двушажный ход. | 1 | 16.12 |
| **44** | Передвижение на лыжах до 1500 метров. | 1 | 17.12 |
| **45** | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 21.12 |
| **46** | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 23.12 |
| **47** | Передвижение на скорость на отрезках до 100 метров. | 1 | 24.12 |
| **48** | Передвижение на скорость на отрезках до 200 метров. | 1 | 28.12 |
| **49** | Прохождение дистанции до 2000 метров. | 1 | 11.01 |
| **50** | Одновременный одношажный ход. | 1 | 13.01 |
| **51** | Одновременный одношажный ход. | 1 | 14.01 |
| **52** | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». | 1 | 18.01 |
| **53** | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». | 1 | 20.01 |
| **54** | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 | 21.01 |
| **55** | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 | 25.01 |
| **56** | Повороты плугом при спуске. | 1 | 27.01 |
| **57** | Повороты плугом при спуске. | 1 | 28.01 |
| **58** | Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 | 01.02 |
| **59** | Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 | 03.02 |
| **60** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 3 км. | 1 | 04.02 |
| **61** | Эстафетный бег на лыжах. | 1 | 08.02 |
| **62** | Лыжные эстафеты на кругах 200- 300 м. | 1 | 10.02 |
| **63** | Прохождение дистанции 3 км на результат | 1 | 11.02 |
| **Спортивные игры 18 ч.** | | | |
| **64** | Основные правила игры в баскетбол. Предупреждение травматизма. | 1 | 15.02 |
| **65** | Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. | 1 | 17.02 |
| **66** | Ловли и передачи мяча на месте и в движении. | 1 | 18.02 |
| **67** | Повороты на месте вперед, назад. | 1 | 22.02 |
| **68** | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 24.02 |
| **69** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 | 25.02 |
| **70** | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 01.03 |
| **71** | Остановка после ведения двумя шагами. | 1 | 03.03 |
| **72** | Остановка после ведения прыжком. | 1 | 04.03 |
| **73** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 | 10.03 |
| **74** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 | 11.03 |
| **75** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 | 15.03 |
| **76** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 | 17.03 |
| **77** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. | 1 | 18.03 |
| **78** | Комбинации из освоенных элементов (ведение мяча, остановка, бросок мяча в корзину.) | 1 | 22.03 |
| **79** | Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. | 1 | 24.03 |
| **80** | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 | 25.03 |
| **81** | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 | 05.04 |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **82** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | 07.04 |
| **83** | Строевые упражнения. | 1 | 08.04 |
| **84** | Наклон вперед стоя га гимнастической скамейке. | 1 | 12.04 |
| **85** | Кувырок вперед. Двойной кувырок вперед. | 1 | 14.04 |
| **86** | Гимнастический «мост». Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 15.04 |
| **87** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 19.04 |
| **88** | Акробатическое соединение. | 1 | 21.04 |
| **89** | Акробатическое соединение. | 1 | 22.04 |
| **90** | ОРУ на регулирование массы тела и формирования телосложения. | 1 | 26.04 |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| **91** | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 1 | 28.04 |
| **92** | Ходьба 20 мин в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | 1 | 29.04 |
| **93** | Бег в равномерном темпе до 10 минут. | 1 | 03.05 |
| **94** | Бег 30 метров на результат. | 1 | 05.05 |
| **95** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | 06.05 |
| **96** | Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 | 10.05 |
| **97** | Бег 60 метров на результат. | 1 | 12.05 |
| **98** | Эстафетный бег 2х100 метров. | 1 | 13.05 |
| **99** | Бег 200 и 400 метров. | 1 | 17.05 |
| **100** | Переменный бег 2 км. ОРУ на развитие выносливости. | 1 | 19.05 |
| **101** | Бег 2000 м. на результат. | 1 | 20.05 |
| **102** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 24.05 |
| **103** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 26.05 |
| **104** | Метание мяча в цель. | 1 | 27.05 |
| **105** | Метание мяча на дальность. | 1 | 29.05 |
| **Всего:** | | **105** |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

***Знать (понимать):***

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;

- название гимнастических элементов;

- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- правила изучаемых игр;

***Уметь:***

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, кругом.

**-** лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

- выполнять бег с преодолением небольших препят­ствий; специальные беговые упражнения;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега;

- метать мяч в цель;

- передвигаться на лыжах;

- играть в подвижные и спортивные игры.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-*проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.