

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Нивенское»**

Принято на педагогическом совете Протокол №1 От 30.08.2023 г.	Утверждаю Директор _____ Г.Г.Граховская 30.08.2023 г.
---	---

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

для учащихся с задержкой психического развития  
8а классе на 2023- 2024 учебный год. **Вариант 4.2.**

(68 часов)

**Составила  
учитель физической культуры Соколова Галина Юрьевна**

**П.Нивенское 2023г**

Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, адаптированной основной образовательной программы общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.2 АООП НОО для слабовидящих обучающихся), а также Федеральной программы воспитания.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной,

дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

#### **Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слепых обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации

педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных (в том числе тифлоинформационных) технологий и передового педагогического опыта.

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год + одна учебная четверть;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

Программа рассчитана на 68ч (2ч в неделю). *В т.ч. 21ч. внутрипредметного модуля «Спортивные игры».*

### **Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ**

В школе обучаются дети с ЗПР, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, двигательной сферы. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание

умственных усилий. Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- перекрестная или невыраженная латеральность;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у обучающихся с АПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ЗПР. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

## **I. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная задача* — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная задача* состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная задача* заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений

**Ученик научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*научиться:*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе баскетбола волейбола применяется в разделе спортивные игры.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ЗПР.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ушибных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

### III. Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Название темы	Ко-во часов
<b>1.0</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол) 8</b>	
	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
	Передача двумя руками над собой, через сетку.	2
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	2
	<b>Модуль «Спортивные игры». Волейбол. 4</b>	
	Игра «Ловкая подача», Игра «Перестрелка»	1
	Эстафета волейболистов, Игра «Пионербол в «слепую»	1
	Правила игры. Правила судейство. Игра «Волейбол».	2
	<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол. 4</b>	
<b>1.3</b>	Эстафета футболистов, «Сквозь защиту противника», «Передача мяча по кругу»	2
	Правила игры. Правила судейство. Игра «Футбол».	2
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 12</b>	
<b>1.4</b>	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по технике безопасности	2
	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2
	Подтягивание на высокой перекладине мальчики; на низкой перекладине девочки: Развитие силовых способностей	2
	Опорные прыжки	2



	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
	Акробатика. Обучение выполнение упражнений в группировке.	4
1.5	<b>Легкая атлетика 12</b>	
	Стартовый разгон.	1
	Бег с ускорением 30-40 м.	1
	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м.	2
	Низкий старт. Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3x10, 4x9м	2
	Бег 30м, бег 60м. на результат.	1
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Метание малого мяча (150гр) на дальность	2
	Прыжки со скакалкой за 1 мин, 30сек., Развитие прыгучести.	1
1.6	<b>Кроссовая подготовка 8</b>	
	Бег по пересеченной местности.	1
	Равномерный бег 12 минут.	1
	Чередование бег с ходьбой. 15 мин.	1
	Бег 400м девочки, 800м мальчики	1
	Бег по пересеченной местности (кросс) 2000м. 3000м	1
	Полоса препятствий.	1
	Бег 1000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
	Бег 2000м. на результат.	1
	<b>Модуль «Спортивные игры» Ручной мяч 4</b>	
	Техника передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра «Защита крепости», «Волк во рву». Правила игры.	1
	Ловля и передача мяча одной, двумя руками, от груди, от плеча, на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Мяч капитану»	1
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?», эстафета с ведением мяча.	1
Броски одной рукой с места, после ведения мяча, броски мяча с трех шагов у стенки. Правила игры.	1	
<b>2.0</b>	<b><i>Вариативная часть:</i></b>	<b>16</b>
2.1	<b>Спортивные игры (баскетбол) 6</b>	
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	2
	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	2
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	2
	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	2
	Правила игры. Правила судейства. Игра «Баскетбол».	1
	<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. 7</b>	
	Подвижная игра «Пятнашки с ведением», встречная эстафета с двумя мячами	1
	Подвижная игра «Мяч капитану», игра «Защита крепости»	1
	Броски баскетбольного мяча в кольцо, после ведения и передачи мяча	1
	Штрафные броски, игра «33», эстафета в бросках баскетбольного мяча	2
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	2
2.2	<b>Резервное время</b> (отведено на проведение внутренних и внешних мониторингов и итоговой контрольной работы)	3
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	
		1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
3	Бег на средние дистанции	1
4	6-ти минутный бег	1
5	Бег на длинные дистанции	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
9	Прыжки в длину с разбега	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
12	Физическая культура в современном обществе	1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
15	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
18	Коррекция нарушения осанки	1
19	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
20	Акробатические комбинации	1
21	Акробатические комбинации	1
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
29	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
30	Повороты с мячом на месте	1
31	Повороты с мячом на месте	1
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
33	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
34	Передача мяча одной рукой снизу	1
35	Передача мяча одной рукой снизу	1
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1

38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
40	Прямой нападающий удар	1
41	Прямой нападающий удар	1
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
44	Тактические действия в защите	1
45	Тактические действия в защите	1
46	Тактические действия в нападении	1
47	Тактические действия в нападении	1
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
50	Игровая деятельность по правилам классического волейбола	1
51	Бег на длинные дистанции	1
52	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
53	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
54	Прыжки в длину с разбега	1
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
59	6-ти минутный бег	1
60	6-ти минутный бег	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1
	<b>Всего</b>	<b>68</b>