

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
*Лис* - С.А.Лысакова  
30.08.2023г.

Утверждено приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№ 202 от 30.08.2023  
протокол педсовета №1 от 30.08.2023

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**

1 доп, 1-4 классы  
срок реализации- 5 лет

Разработчик программы:  
Круглова А.Е.

с. Воскресенское  
2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	с.4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	с.5
3. Содержание учебного предмета.....	с. 8
4. Тематическое планирование.....	с.11

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599;
3. ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.2022 № 1026.
4. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858)
7. Положения о рабочей программе педагога.
8. Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»

## 1. Пояснительная записка.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

#### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Формирование БУД.**

#### ***Личностные учебные действия включают:***

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание спортивных традиций своего народа и других народов.

***Коммуникативные учебные действия включают:***

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.

***Регулятивные учебные действия включают:***

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

***Познавательные учебные действия включают:***

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.

### **3.Содержание учебного предмета**

**Содержание программы** отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

**Знания о физической культуре:**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарягов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические

качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика:**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал. Построения и перестроения.**

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика:**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка:**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры:**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** Подвижные игры:

-Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

-игры с бегом;

-прыжками;

-лазанием;

-метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе);

-построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### 4. Тематическое планирование

1 дополнительный класс  
(3 часа в неделю, 99 часов в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1.	Гимнастика	-Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	43	Мониторинг физического развития учащегося (сентябрь, май)
2.	Лёгкая атлетика	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	35	
3.	Игры	-Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими	5	

		участниками игры		
4.	Лыжная подготовка	-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки; -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни	13	
5.	Знания о физической культуре	Знать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Значение утренней зарядки. Требования к уроку физической культуры, правильное исходное положение.	1	
6	<b>ИТОГО:</b>		<b>97</b>	<b>2</b>

**1 класс**  
**(3 часа в неделю, 99 часов в год)**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1.	Гимнастика	-Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -владеть техникой выполнения	43	Мониторинг физического развития учащегося (сентябрь, май)

		тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
2.	Лёгкая атлетика	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	35	
3.	Игры	-Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры	5	
4.	Лыжная подготовка	-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки; -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни	13	
5.	Знания о физической культуре	Знать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Значение утренней зарядки. Требования к уроку физической культуры, правильное исходное положение.	1	
6	<b>ИТОГО:</b>		<b>97</b>	<b>2</b>

**Тематическое планирование**  
**2 класс**  
**(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Реализация воспитательного потенциала урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контрольные работы/ практические работы</b>
1	Гимнастика	<p>Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний</p> <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<b>34</b>	Мониторинг физического развития учащегося (сентябрь, май)
2	Легкая атлетика	<p>Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний</p> <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<b>34</b>	
3	Лыжная подготовка	<p>-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и</p>	<b>21</b>	

		соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни		
4	Игры	-Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры.	<b>10</b>	
5	Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека.	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>2</b>

**Тематическое планирование  
3 класс  
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Реализация воспитательного потенциала урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контрольные работы/ практические работы</b>
1	Гимнастика	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного	<b>43</b>	Мониторинг физического развития учащегося (сентябрь, май)

		комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
2	Легкая атлетика	-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>30</b>	
3	Лыжная подготовка.	-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки; -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни	<b>21</b>	
4	Игры.	-Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры	<b>5</b>	
5	Знания о физической культуре		<b>1</b>	
<b>5</b>	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>2</b>

**Тематическое планирование  
4 класс  
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1.	Гимнастика	<p>-Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	27	Мониторинг физического развития учащегося (сентябрь, май)
2.	Лёгкая атлетика	<p>-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	33	
3.	Игры	<p>-Знать и соблюдать правила игр;</p> <p>-владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>-уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры;</p> <p>-знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни</p>	15	

4.	Лыжная подготовка	<p>-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах;</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.</p>	24	
5.	Знания физической культуре	<p>о</p> <p>-Знать подготовку спортивной формы. Чистота одежды и обуви. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	1	
6	<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>2</b>