

ПРИЛОЖЕНИЕ
к адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1)
МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 57-од
«31» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями
5 класс (1 вариант)

Составитель: Соколова Софья Викторовна, б/к

пос. Лобва
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ);

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. № 1015;

3.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;

4.Постановление от 10 июля 2015г. №26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

5.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

6.Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

7.Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 класса коррекционной школы (VIII вид) разработана на основе программы по физической культуре под ред. В.В. Воронковой для специальных (коррекционных) школ VIII вида.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель:

Повышение двигательных возможностей обучающихся с нарушением интеллекта в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду. Развитие двигательной функции обучающихся, активизация их физического развития.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
- развитие чувства, темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Место учебного предмета, в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 3 часа в неделю, программа рассчитана на 102 часа.

Общая характеристика учебного предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные. Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 класс

специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30 - 60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. Н

а основе этих данных совместно с медицинским работником школы определяются физкультурные группы. В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов программы могут меняться.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическую культуру, как и другую двигательную деятельность ребенка олигофрена, надо рассматривать как коррекционно-компенсаторную и лечебнооздоровительную форму воздействия на двигательную

недостаточность, как форму реадaptации тех двигательных нарушений, которые имеются в двигательной функции у обучающихся с нарушением интеллекта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– контролировать действия партнёра;

– общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец 5 класса

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение несложных упражнений по словесной	- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня

<p>инструкции при выполнении строевых команд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; - подсчёт 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 учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>(физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	---

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по адаптивной физической культуре (5 класс)**

	Вид программного материала	I – четверть (16 часов)	II – четверть (16 часов)	III – четверть (20 часов)	IV – четверть (16 часов)
1	«Легкая атлетика»	14 ч.			10 ч.
2	«Гимнастика с основами акробатики»		24 ч.		
3	«Лыжная подготовка»			20 ч.	
4.	Подвижные игры с элементами пионербола (баскетбол, волейбол)	10 ч.		10 ч.	14 ч.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

- Ходьба.
- Бег.
- Прыжки.
- Метание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

- Строевые упражнения.
- Упражнения для развития мышц рук и ног.
- Упражнения для развития мышц шеи.
- Упражнения для развития мышц туловища.
- Упражнения для развития кистей рук и пальцев.
- Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
- Упражнения на дыхание.
- Упражнения для расслабления мышц
- Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с предметами

- С гимнастическими палками.
- С большими обручами.
- С малыми мячами.
- С набивными мячами (вес 2 кг).
- Переноска груза и передача предметов.
- Лазанье и перелезание.

- Равновесие.
- Опорный прыжок.
- Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Подвижные и спортивные игры. Коррекционные игры. Игры на внимание; игры, развивающие; игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

Пионербол

Теоретические сведения. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Тематическое планирование:

№	Тема, раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<p>5 класс</p> <p>Легкая атлетика – 30 часов</p> <p>-Ходьба</p> <p>-Бег</p> <p>-Прыжки</p>	<p>Ходить на носках с высоким подниманием бедра. Ходить приставным шагом левым и правым боком, с предметами в правой, левой руке.</p> <p>Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бегать на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бегать с преодолением малых препятствий.</p> <p>Прыгать в шаге с приземлением на обе ноги. Выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>

	-Метание	<p>Прыгать в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метать малый мяч на дальность с трех шагов разбега. Толкать набивной мяч весом 1 кг с места одной рукой.</p>
2.	<p>Гимнастика – 24 часа Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <p>1) упражнения на осанку 2) дыхательные упражнения</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</p>	<p>Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два (три). Ходить в обход с поворотами на углах.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Дышать полным углубленным дыханием с различными движениями рук.</p> <p>Подбрасывать и ловить гимнастическую палку в горизонтальном и вертикальном положении. Сгибать и разгибать руки с палкой. Поворачивать туловище с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Приседать с обручем в руках, вращать обруч на вытянутой руке. Подбрасывать малый мяч вверх и ловить его. Перебрасывать мяч в парах. Передавать набивной мяч (вес 2 кг) слева направо и справа налево, стоя в кругу, приседать с</p>

	<p>Акробатические упражнения (элементы, связки).</p> <p>Переноска груза и передача предметов.</p> <p>Лазание и перелезание.</p> <p>Равновесие</p> <p>Опорный прыжок</p>	<p>мячом. Прыгать на двух ногах (мяч у груди).</p> <p>Выполнять различные прыжки на гимнастической скамейке; прыгать через скамейку, с упором на нее. Выполнять кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойку на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине.</p> <p>Передавать набивной мяч весом до 2 кг в колонне и шеренге. Переносить гимнастическую скамейку (2 ученика), гимнастического козла (3 учениками).</p> <p>Лазить по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали. Лазить по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Поворачиваться на гимнастической скамейке направо, налево. Ходить по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Выполнять равновесие на одной ноге «ласточка».</p> <p>Прыгать через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. Прыгать в упор присев на козла, соскок</p>
--	---	--

		прогнувшись. Выполнять прыжок ноги врозь.
3.	Лыжная подготовка (практический материал) – 20 часов.	Передвигаться ступающим и скользящим шагом по лыжне; спускаться со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подниматься по склону «лесенкой»; передвигаться на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.
4.	Спортивные и подвижные игры – 28 часов - пионербол - баскетбол - подвижные игры и игровые упражнения	Выполнять нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловить мяч над головой, выполнять подачу двумя руками снизу. Вести мяч на месте и в движении. Останавливаться по сигналу учителя. Ловить и передавать мяч на месте двумя руками, поворачиваться на месте. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Материально-техническое обеспечение

Учебно – методический комплекс:

1. В.В.Воронкова. Программа 5 – 9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида, М.: «Просвещение»,2011.

2. В.И.Лях. Мой друг - физкультура. Учебник 5-9 классы — М.: Просвещение, 2011.

Учебно-методическая литература для учителя:

1. Программно-методическое обеспечение к урокам для специальных (коррекционных) школ VIII вида. 1-4 класс СП. «Владос» 2012г.

2. В.Г.Петрова Обучение учащихся I-IV классов вспомогательной школы Москва, «Просвещение», 1983.

3. Сборник нормативных документов. Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, М.: «Вако», 2011.

5. Е.С.Черник. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

**Тематическое планирование
по физической культуре 5 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i>I – четверть. Легкая атлетика (24 ч).</i>		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места.	1
2.	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции.	1
3.	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта.	1
4.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование эстафетного бега.	1
5.	Контроль бега на 60 м, Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	1
6.	Контроль техники эстафетного бега. Контроль бега на 100 м. Повторение приземления после прыжка в длину с места.	1
7.	Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
8.	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	1
9.	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	1
10.	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1
11.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1
12.	Метание мяча (150 грамм) на дальность с разбега и с места.	1
13.	Совершенствование прыжка в длину с места.	1

	Совершенствование техники спринтерского бега.	
14.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	1
15.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
16.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
17.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Изучение правил игры.	1
18.	Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
19.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
20.	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	1
21.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Выбивание мяча. Учебная игра.	1
22.	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
23.	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
24.	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после	1

	двух шагов.	
<i>II - четверть. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч).</i>		
25.	Повторный инструктаж по технике безопасности, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	1
26.	ОРУ, Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1
27.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
28.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
29.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись.	1
30.	Контроль в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	1
31.	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1
32.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
33.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	1

34.	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1
35.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
36.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
37.	ОРУ, Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
38.	Опорный прыжок: вскок в упор присев.	1
39.	Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1
40.	ОРУ на месте, в движении шагом, бегом. Выполнение тестовых заданий, контрольных нормативов. Сгибание разгибание рук в упоре.	1
41.	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подъем туловища из положения лёжа.	1
42.	Инструктаж техники безопасности по волейболу. Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
43.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	1
44.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;	1
45.	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
46.	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача	1

	мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	
47.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1
48.	Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
III - четверть. Лыжная подготовка - (30 ч).		
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Повторить технику передвижения на лыжах.	1
50.	Воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники. Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Воспитание силовой выносливости. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы.	1
52.	Повороты переступанием в движении.	1
53.	Контроль передвижения коньковым ходом. Попеременные ходы.	1
54.	Торможение и поворот упором.	1
55.	Переход с одновременных ходов на попеременные, тренировочный темп.	1
56.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
57.	Преодоление подъемов, воспитание скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика.	1
58.	Прохождение дистанции до 2 км тренировочный темп.	1
59.	Коньковый ход тренировочный темп.	1
60.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
61.	Преодоление подъемов и препятствий, воспитание силовой выносливости.	1
62.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
63.	Элементы тактики лыжных ходов тренировочный темп.	1
64.	Прохождение дистанции до 2 км тренировочный темп, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	1

65.	Прохождение дистанции до 2 км тренировочный темп.	1
66.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
67.	Торможение и поворот упором.	1
68.	Воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники. Попеременный двухшажный ход.	1
69.	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя передача мяча. Учебная игра.	1
70.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
71.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Изучение правил игры.	1
72.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
73.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1
74.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
75.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
76.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
77.	Броски мяча по воротам с места; броски одной рукой в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
78.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1

IV - четверть. Легкая атлетика - (24 ч).

79.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции.	1
80.	Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	1
81.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	1
82.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
83.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	1
84.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	1
85.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние,	1
86.	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. Подвижные, спортивные игры.	1
87.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности не менее 2 километров. Подвижные, спортивные игры (футбол)	1
88.	Бег по пересечённой местности не менее 3 километров. Подвижные, спортивные игры (футбол).	1
89.	Инструктаж техники безопасности по волейболу. ОРУ. Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
90.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	1
91.	Комбинации из освоенных элементов техники	1

	перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;	
92.	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
93.	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади».	1
94.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1
95.	ОРУ. Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	1
96.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	1
97.	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Подай и попади».	1
98.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1
99.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Развитие координационных способностей.	1
100.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
101.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
102.	Броски мяча по воротам с места; броски одной рукой в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подведение итогов года.	1

