

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города

Иркутска средняя общеобразовательная школа №67

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от 30.08.2024
Руководитель МО:
Маракулина С.В. _____

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Тихонова Т.В. _____

Утверждаю
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ №67
А.В. Ткачева _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), вариант 1,

7 класс

Иркутск 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ г. Иркутска СОШ № 67.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно – оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду , воспитывает положительные качества личности , способствует социальной интеграции обучающихся в обществ

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно – гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовки.

Основой государственной образовательной политики является развитие специальных условий для детей-инвалидов и детей со ограниченными возможностями здоровья, выбора оптимальных средств помощи такому ребенку. Предметов в специальной (коррекционной) образовательной школе, располагает большими коррекционно-образовательными, развивающими, воспитательными и практическими возможностями. Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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

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

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

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в

росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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

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

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

Следует отметить, что среди обучающихся специальных классов имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Срок реализации программы – 1 год.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента

учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках адаптивной физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

2. Содержание учебного предмета

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 2 часа в неделю, 34 учебные недели (68 учебных часов)

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего

характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» включает: ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсядь, спиной вперед) по инструкции учителя: ходьба на носках с высоким подниманием бедра, ходьба с остановками для выполнения заданий, ходьба приставным шагом левым и правым боком, ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Метание: метание теннисного мяча в пол на высоту отскока, метание малого мяча

на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м), метание мяча в вертикальную цель, метание мяча в движущуюся цель.

Раздел Лыжная подготовка в условиях специальной рекомендуется проводить при температуре до —15С при несильном ветре.

Занятия лыжами 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 и др. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?». Преодолевать на лыжах 1 км.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Пионербол: передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками, подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра: «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о расстановке игроков, перемещение по площадке. Баскетбол: закрепление правил поведения при игре в баскетбол, основные правила игры, остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом, бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Подвижные игры и игровые упражнения: коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием,

перелезаем, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола, волейбола и мини- футбола; с элементами баскетбола.

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

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные:

Знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»

Уметь:

выполнять команды «Направо!», "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину, прыгать в высоту способом «перешагивание» с 4 – 6 шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

7 класс

Знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- правила перехода.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м;
правильно отталкиваться в прыжках в длину с места и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Учитывая индивидуальные особенности школьников, учитель может снижать уровень требований к отдельным учащимся по наиболее сложным темам.

По уровню усвоения материала учащиеся классов могут быть разделены на 4 группы: I группу составляют ученики,

наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Учащиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Но при этом у учащихся снижен темп работы, они допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Для этих учащихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом материале, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе.

К IV группе относятся учащиеся, которые овладевают учебным материалом вспомогательной школы на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания.

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; 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 с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ тема	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
2	Высокий старт. Подтягивание на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.
3	Прыжок в длину с разбега. Бег 6 мин.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега.
4	Прыжок в длину	ОРУ. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
5	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель на точность	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши-до 2 кг, девушки-до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12-14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
6	Кросс 4-5 мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500 м, девочки 3 х 300 м (в ¾ силы). Спортивные игры. Корректировка техники бега.
7	Челночный бег 3*10 м. Бег 200 м (зачет)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием, передвижение в висе на руках (юноши). Бег 200 метров – на результат.
8	Бег с ускорением. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50 метров. Эстафетный бег.
9	Бег 60 м. Контрольный тест. Кросс 5-6 мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 /30-60 метров. Бег 60 метров – на результат.
10	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронметрированием по отрезкам): мальчики – 500 м, девочки – 300 м. Спортивные игры.
11	Метание мяча на дальность. Гладкий бег. Кросс 800 м	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые упражнения. Бег 800 м с учетом времени. Подвижные игры.

12	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола Техника передвижений игрока, передачи мяча, повороты.	./Б на уроках спортивных игр/баскетбола при занятиях на улице и в спортивном зале. Беговые упражнения с элементами челночного бега. Прыжки через скакалку. Эстафеты с мячами. История развития баскетбола. Стойка и передвижения игрока: Ведение мяча на месте, в движении. Повороты. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах.).
13	Передачи мяча. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Перемещения, остановка прыжком. Повороты. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.. Игра баскетбол.
14	Ведение, передача, ловля мяча - учет. Игровые комбинации – защита. Штрафной бросок.	Ведение, передача, ловля мяча – учет. Взаимодействие в защите. Прессинг 2:2. Штрафной бросок любым способом. «Борьба за мяч». Учебная игра 3:3 на одно кольцо. Развитие быстрой силы
15	Взаимодействие в защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи в движении и на месте. Комбинации взаимодействие игроков в защите. Броски в кольцо от груди двумя руками, со сменой точки броска и расстояния от кольца. Игра баскетбол.
16	Взаимодействие в защите. Броски в кольцо. Учебная игра	. Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи в движении и на месте. Комбинации взаимодействие игроков в защите. Броски в кольцо от груди двумя руками, со сменой точки броска и расстояния от кольца. Игра баскетбол.
17	Акробатика. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед перекатом назад в стойку на лопатки	ОРУ в движении. Повороты на лево, на право, кругом, на месте. Повторить кувырки вперед, назад 2-3 слитно, мост из положения стоя (д), лежа (м), Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (м)
18	Основы знаний, строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Развитие силы Полоса препятствий гимнастическими элементами.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. СУ (построение, повороты, перестроения на месте). ОРУ на развитие координационных возможностей, гибкости. Полоса препятствий.

19	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Кувырки вперед слитно (зачет)	ОРУ с гимнастическими скакалками. Учить соединю из 3-4 акробатических элементов. Повторить стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Эстафета с гимнастической скакалкой.
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост» стоя (зачет)	ОРУ с гимн. Палками. Принять на оценку технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д.). Повторить соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Провести челночную эстафету.
21	Строевая подготовка. Гимнастическое упражнение «Мост»	Строевой шаг с перестроением. ОРУ в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра. Выполнение акробатической комбинации. Развитие гибкости. Тест на гибкость-наклон вперед из положения стоя. М: 11, 6, 4 Д: 15, 8, 5
22	Кувырки вперед слитно (зачет)	ОРУ с гимнастическими скакалками. Учить соединю из 3-4 акробатических элементов. Повторить стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Эстафета с гимнастической скакалкой.
23	Опорный прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест	ОРУ с мячами. Строевой шаг. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Снайпер. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
24	Опорный прыжок ноги врозь.	ОРУ с мячами. Строевой шаг. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Шишки, желуды, орехи»
25	Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад.
26	Подтягивание на перекладине – тест	ОРУ по типу зарядки. Провести подъем туловища из положения лежа за 30с, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. Провести подвижные игры: «Карлики и великаны», «Пустое место».

27	Эстафеты с элементами акробатики по полосе препятствий	ОРУ в движении. Провести эстафеты с элементами акробатики, полосы препятствий. Провести подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Мяч ловцу».
28	Прыжки через скакалку.	ОРУ с гимнастическими скакалками. К.У.-прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания в висе.
29	Прыжки через скакалку.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания в висе.
30	Прыжки через длинную скакалку.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания в висе.
31	Подвижная игра «Перестрелка»	ОРУ по типу зарядки. Провести «Перестрелку» с волейбольными мячами через сетку. Подтягивание на перекладине в 2 серии. Подъём туловища за 1 минуту. Подвижная игра «Карлики и Великаны».
32	Подвижная игра «Салки с ведением»	ОРУ в движении. Провести игру «Салки с ведением». Прыжки через гимнастическую скакалку 1,5 минуты. Эстафеты с т/мячами: а) на дальность; б) на дальность отскока; в) на точность.
33	Инструктаж по ТБ. Передвижение по дистанции до 500м	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря, построение в шеренгу, надевание лыж. Прохождение по дистанции до 500м. Знать требования инструкций.
34	Одновременный двухшажный ход	Принять на оценку одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции до 800м. Эстафеты с применением техники изученных движений. Уметь выполнять в целом технику попеременного хода.
35	Одновременный бесшажный ход	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку одновременный бесшажный ход. Повторить одновременный одношажный ход. Передвижение по дистанции до 500м. Эстафеты с применением техники изученных движений.
36	Подъём ёлочкой	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Учить техники подъёма в гору ёлочкой. Принять на оценку одновременный одношажный ход. Продолжить обучение техники подъёма в гору скользящим шагом, торможению упором и плугом. Прохождение по дистанции 1000м с макс. Инт.

37	Подъём в горускользющим шагом	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику подъёма в гору скользющим шагом. Повторить подъёмы ёлочкой; спуски в основной стойке; обучение техники торможения упором и плугом. Повторить спуски со склона в средней стойки. Передвижении по дистанции до 800м.
38	Спуск в основной стойке	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику спуска в средней стойке. Повторить подъёмы ёлочкой. Передвижение по дистанции до 800м. Подвижная игра «Пройди ворота».
39	Подъём ёлочкой	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику подъёма в гору ёлочкой. Продолжить обучение техники торможению упором и плугом. Прохождение по дистанции 800м.
40	Передвижение по дистанции 200м с максимальным ускорением. Поворот на месте махом	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыже до 200м (максимально). Провести эстафеты: встречную, с поворотами. Повторить технику поворота на месте махом
41	Спуск в основнойстойке	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику спуска в средней стойке. Повторить подъёмы ёлочкой. Передвижение по дистанции до 1000м. Подвижная игра «Пройди ворота».
42	Лыжные гонки надистанции 1000м	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Лыжные гонки на дистанции 1000м с максимальной интенсивностью. Подвижная игра «Кто дальше».
43	ТБ на уроках волейбола. Изучение техники передвижений	Техника безопасности на уроках. ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Развитие координации и силы. Спортивная игра в процессе урока с учётом программного материала
44	Повторение техники приема и передач мяча сверху двумя руками над собой	ОРУ на месте и в движении. Стойки и перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Спортивная игра в процессе урока с учётом программного материала

45	Техника приема и передач мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	ОРУ на месте и в движении. Передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку ОРУ на месте и в движении. Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения Развитие координации, силы. Игра волейбола
46	Техника приема и передач мяча снизу двумя руками в парах.	ОРУ на месте и в движении. Передачи мяча сверху двумя руками. В передач мяча снизу двумя руками парах: прием мяча, наброшенного партнером. Развитие координации, силы, Спортивная игра в процессе урока с учётом программного материала. Игра волейбола
47	Техника приема и передач мяча снизу двумя руками над собой	ОРУ с гимнастической палкой. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками парах: прием мяча, наброшенного партнером; после отскока от пола. Развитие ФК Спортивная игра в процессе урока с учётом программного материала. Игра волейбол
48	Контрольное упражнение: передачи мяча сверху над собой двумя руками.	ОРУ с гимнастической палкой. Стойки и перемещения. Контрольное упражнение: передачи мяча сверху над собой двумя руками. Нижняя прямая подача: подача в парах и в стену Развитие координации, силы, Спортивная игра в процессе урока с учётом программного материала. Игра волейбола
49	Техника нижней прямой подачи мяча через сетку.	РУ в парах. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача через сетку. Игра волейбола
50	Техника прямого нападающего удара	ОРУ на месте и в движении. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар: имитация на месте и с 3 шагов; по неподвижному мячу; после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача через сетку. Игра волейбола.
51	Техника прямого нападающего удара	ОРУ на месте и в движении. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар: имитация на месте и с 3 шагов; по неподвижному мячу; после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача через сетку. Игра волейбола.

52	Техника прямого нападающего удара	ОРУ на месте и в движении. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар: имитация на месте и с 3 шагов; по неподвижному мячу; после подбрасывания мяча партнером.
53	Волейбол. Нижняя и верхняя прямая подача мяча	ОРУ по типу зарядке. Повторить нижнюю и верхнюю прямую подачу. Повторить верхний и нижний, прием мяча над собой, в парах.
54	Прямой нападающий удар	ОРУ в парах. Учить технике прямого нападающего удара. Повторить прямую Верхнюю и нижнюю подачи.
55	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Повторить ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты. Повторить правила игры. Учебная игра баскетбол.
56	Сочетание способов передвижения	ОРУ в движении. Салки с ведением. Эстафеты баскетболиста. Учебная игра Баскетбол.
57	Вырывание, выбивание мяча	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Продолжить обучение техники вырывания, выбивания мяча (в парах). Подвижная игра «Загадка». Эстафеты. Учебная игра Баскетбол.
58	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Учить низкому старту, стартовому разгону. Бег 2 раза по 60м. Кросс 3мин. Подтягивание на перекладине. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.).
59	Низкий старт, стартовый разгон	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Учить низкому старту, стартовому разгону. Бег 2 раза по 60м. Кросс 3мин. Подтягивание на перекладине. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.).
60	Равномерный бег до 4 мин. Низкий старт, стартовый разгон	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить низкий старт. Линейные эстафеты до 60м. Метание мяча в цель. Кросс 4мин.
61	Бег 60м. Контрольный тест. прыжок в длину с места	ОРУ с мячом. Принять на оценку бег 60м. Учить прыжка в длину с разбега. Кросс 5мин.
62	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10м	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Учить метанию мяча на дальность. Повторить прыжки в длину с разбега. Кросс 6мин.

63	Сдача контрольных нормативов.	Определить двигательные качества и умения
64	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность тест	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега на оценку. Повторить метание мяча на дальность Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
65	Бег в умеренном темпе до 6 мин. Прыжки в длину с разбега тест	ОРУ по типу зарядки. Повторить метание мяча с разбега на дальность. Совершенствовать технику в длину с разбега. Кросс 6 мин.
66	Метание мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Учить метанию мяча на дальность.
67	Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ в движении. Провести игру «Салки в парах». Прыжки через гимнастическую скакалку 1,5 минуты. Эстафеты с т/мячами: а) на дальность; б) на дальность отскока; в) на точность.
68	Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ в движении и в движении. Провести игру «Салки». Прыжки через гимнастическую скакалку 1,5 минуты. Эстафеты с т/мячами: а) на дальность; б) на дальность отскока; в) на точность.
ИТОГО: 68 ч.		