

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>Савельева</i> Т. С. Савельева Протокол № 1 от «23» 08 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Полоскова</i> Н. С. Полоскова «28» 08 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Анучин</i> И. В. Анучин Приказ № 121 от «28» 08 2024 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа учебного предмета**

«Адаптивная физическая культура»  
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, 9 класс

(степень образования / класс)

на 2024-2025 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Савельева Т.С.  
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2024 г.

## 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) государственного общеобразовательного казённого учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска.

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 общество.

**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 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 с 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 поз тонических 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.

#### Общая характеристика учебного предмета

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках адаптивной 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 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 часов)

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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 корректирующего 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 перелезание — 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 полуприсяде, 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 рекомедуется 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, перелезанием, 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;
- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

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;
  - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять;  
простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать мяч;
- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши); принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

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 личного 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ тема	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт.
2	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м.	Комплекс с набивными мячами Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие.
3	Подтягивание на перекладине. Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег на повороте дорожки. Спортивные игры
4	Кросс 4-5мин. Бег с ускорением. Эстафетный бег	Повторное пробегание отрезков 2-4 x 100-150 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки
5	Бег 60м. Контрольный тест. Кросс 5 мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 /30-60 метров. Бег 60 метров – на результат.
6	Прыжок в длину с разбега. Контрольный тест. Кросс 6мин	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
7	Переменный бег 10- 15мин. Прыжок в длину с места тест	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег
8	Переменный бег 10-15мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег
9	Метание мяча на дальность. Кросс 500м (зачет)	ОРУ для рук и плечевого. Специальные беговые упражнения. Бег 500м с учетом времени
10	Метание мяча на дальность. Контрольный тест.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения.
11	Гладкий бег. Кросс 800м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 800м с учетом времени. Подвижные игры.

12	ТБ на уроках баскетбола. Техника ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стойке; г) с изменением направления движения скорости; д.) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.
13	Бросок мяча в движении. Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.
14	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении.	ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением
15	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении.	ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением
16	Штрафной бросок. Бросок мяча	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения То же броски двумя руками. Учебная игра.
17	Акробатика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед перекатом назад в стойку на лопатки.	ОРУ в движении. Повороты налево, направо, кругом, на месте. Повторить кувырки вперед, назад 2-3 слитно. Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках
18	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Кувырки вперед слитно (зачет)	ОРУ с гимн. 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.
19	Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост» стоя (зачет)	ОРУ с гимнастическими 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.

20	Перекаат назад в стойкуна голове, согнувшись (зачет)	ОРУ в парах. Принять на оценку стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Совершенствовать технику акробатического соединения.Провести подвижную игру «Шишки, желуди, орехи».
21	Соединение из 3-4 акробат. 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.
22	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.
23	Подтягивание на перекладине	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».
24	Эстафеты с эл. акробатики по полосе препятствий	ОРУ в движении. Провести эстафеты с элементами акробатики, полосы препятствий. Провести подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Мяч ловцу».
25	Строевые приемы. Кувырок прыжком с места (ю)	ОРУ в движении. Строевые приемы, повороты в движении налево, направо. Учить длинному кувырку прыжком с места (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Повторить кувырок вперед, назад (слитно). Эстафета с элементами акробатики.
26	Прыжки через скакалку.	ОРУ с гимнастическими скакалками. К.У.-прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания в ви-се.
27	Прыжки через скакалку в парах.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Пресс за 1 минуту
28	Прыжки через длинную скакалку	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания в висе
29	Прыжки через длинную скакалку	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание на перекладине.
30	Эстафеты с эл. акробатики по полосе препятствий. Круговаятренировка	ОРУ в движении. Провести эстафеты с элементами акробатики, полосы препятствий. Провести подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Мяч ловцу».
31	Подвижные игры. Эстафеты	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.

32	Подвижные игры. Эстафеты	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.
33	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря, построение в шеренгу, надевание лыж. Повторить одновременный одношажный и одновременный двушажный. Прохождение по дистанции до 1000м.
34	Одновременный двушажный 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	Передвижение по дистанции до 1км. С максимальной интенсивностью	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить технику попеременного двушажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двушажный. Передвижение по дистанции до 1000м.
36	Попеременный двушажный ход	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику попеременного двушажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двушажный. Совершенствовать технику торможения плугом. Продолжить обучение техники торможению упором и плугом. Прохождение по дистанции 1000м
37	Торможение плугом	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику торможения плугом. Повторить технику ранее изученных шагов.
38	Передвижение по дистанции до 1000м	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне до 1000м (максимально). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
39	Спуски с поворотом	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику спусков с поворотом. Повторить ранее изученные ходы. Прохождение по дистанции 1000м. (умерено).
40	Передвижение по дистанции до 2000м	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне до 2000м (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
41	Прохождение по дистанции 1500м(умерено)	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Лыжные гонки на дистанции 1500м (умерено)

42	Передвижение по лыжне до 2км. с максимальной интенсивностью	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции до 2км с максимальной интенсивностью.
43	ТБ на уроках волейбола. Передача мяча 2-мя руками в прыжке	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча 2-мя руками в прыжке. Индивидуальная работа с мячом (верхняя, нижняя передача мяча над собой). Учебная игра Волейбол.
44	Передача мяча сверху и снизу	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Повторить передачу мяча сверху и снизу. Совершенствовать прямую нижнюю подачу, передачу мяча снизу после подачи. Медленный бег 4мин. Учебная игра Волейбол.
45	Прием и передачи мяча в движении	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить прием и передачи мяча в движении. Продолжить обучение передача мяча в опорном положении за голову. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра Волейбол.
46	Верхняя и нижняя подача мяча	ОРУ по типу зарядки. Повторить верхнюю и нижнюю передачу мяча. Совершенствовать прием и передачи мяча в движении. Учебная игра волейбол.
47	Прямой нападающий удар.	ОРУ в движении. Повторить прямой нападающий удар. Подвижная игра «Снайпер». Совершенствовать прием и передачи мяча в движении. Учебная игра б:б.
48	Учебная игра волейбола.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить нападающий удар. Совершенствовать верхнюю и нижнюю подачу мяча. Продолжить обучение приему и передачи мяча в движении. Учебная игра б:б.
49	Учебная тренировочная игра	ОРУ с мячом. Повторить нападающий удар. Совершенствовать верхнюю и нижнюю подачу мяча. Продолжить обучение приему и передачи мяча в движении. Учебная игра б:б.
50	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 м.	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.

51	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 м.	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча из–за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.
52	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	ОРУ на месте и движении. Нижняя и верхняя прямая подача мяча из–за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 –7 метров. Учебная игра.
53	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей	ОРУ на месте и движении. Нижняя и верхняя прямая подача мяча из–за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 –7 метров. Учебная игра.
54	Техника перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. 52 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
55	Техника перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. 52 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
56	Броски по кольцу после ведения	Комплекс с набивными мячами (до 1кг) Специальные беговые упражнения. Повторить строевые упражнения. Повторить броски по кольцу после ведения. Медленный бег до 3мин. Совершенствовать штрафной бросок, передачи в парах, в движении. Учебная игра Баскетбол
57	Штрафной бросок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Повторить штрафной бросок. Подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре. Совершенствовать броски по кольцу после ведения. Учебная игра 5:5

58	Прыжок в высоту	ОРУ в парах. Совершенствовать навыки прыжков в высоту способом перешагивания. Челночный бег 3/10м. Провести эстафеты: а) линейную; б) встречную. Подвижная игра «Пустое место».
59	Прыжок в высоту	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с разбега, провести эстафеты: а) с гимнастической палкой; б) повторную; в) комбинированную. Учебная игра «Перестрелка».
60	Прыжок в высоту тест	ОРУ в движении. Принять на оценку (результат) прыжки в высоту с разбега, провести эстафеты: а) с гимнастической палкой; б) повторную; в) комбинированную. Учебная игра «Перестрелка».
61	Прыжок в длину с места и разбега. Челночный бег 3*10м	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения
62	Кросс 1 км. Метание мяча.	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	Низкий старт, стартовый разбег	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Учить низкому старту, стартовому разгону. Бег 2 раза по 60м. Кросс 3мин. Подтягивание на перекладине.
64	Сдача нормативов	Определить двигательную активность
65	Бег 60м. Контрольный тест.	ОРУ с мячом. Принять на оценку бег 60м. Учить прыжка в длину с разбега. Кросс 5мин.
66	Метание мяча на дальность тест	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Учить метанию мяча на дальность. Повторить прыжки в длину с разбега. Кросс 6мин.
67	Бег в умеренном темпе до 8мин.	ОРУ по типу зарядки. Повторить метание мяча с разбега на дальность. Совершенствовать технику в длину с разбега. Кросс 8мин.
68	Подвижные игры и эстафеты.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.
ИТОГО: 68 ч.		

