

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

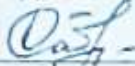
Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация Гафурийского района РБ

МОБУ СОШ с. Зилим-Караново

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Хабибуллин С.Н.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Шаяхметова М.С.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Рахматуллина Г.Д.

Приказ №120 от «30»
августа 2023 г.



Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

для детей с ОВЗ в шестом классе

с. Зилим-Караново 2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. Данная программа учитывает психофизические особенности развития учащихся 6-го класса, уровень их знаний и умений и предусматривает обязательный личностно-ориентированный и дифференцированный подход исходя из возможности школьников.

Своеобразие этой программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Цель:

формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи:

Обучающие – освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развивающие – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие чувства темпа и ритма, координация движений;

Воспитательные – формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении. 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. Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Меж предметные связи: биология (физиологическое развитие ребенка), математика(нормативы), история(исторические сведения о физическом воспитании и спорте).

Требования к уровню подготовки выпускников.

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр. Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса. Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Основными формами и методами обучения

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

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Содержание программы.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка – 28 час

Спринтерский бег, низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель, на дальность. Бросок набивного мяча с различных и. п. Бег на средние дистанции, 1000м. 2000м. Равномерный бег до 20 минут.

Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения.

Спортивные игры, баскетбол – 18 часов.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, одной рукой от плеча с места, в движении. Передачи мяча разными способами на месте, в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте, в движении, с предметами. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Переноска партнера вдвоем на руках. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.

Лыжная подготовка – 18 часов.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; техника безопасности при занятиях лыжами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3км.

Спортивные игры, волейбол –20 часа

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.

Спортивные игры, футбол -6 часов

Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений.

Удары по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой. Учебная игра.

Требования к уровню подготовки учащихся:

По окончании 8 класса учащиеся должны **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности,
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок,
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга,
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Оборудование:

1. Бревно гимнастическое – 1 шт.
2. Турник – 1 шт.
3. Скамейка гимнастическая - 1 шт.
4. Гимнастические маты - 4 шт.
5. Мяч малый (теннисный) 3 шт.
6. Скакалка гимнастическая - 4 шт.
7. Мячи баскетбольные - 4 шт.
8. Мячи волейбольные - 4 шт.
9. Сетка волейбольная - 1 шт.
10. Аптечка медицинская - 1 шт.
11. Спортивный зал – игровой.
12. Секундомер - 1 шт.
13. Измерительная лента -1 шт.
14. Козёл гимнастический - 1 шт.
15. Лыжи - 20 шт.
16. Палки гимнастические - 10 шт.
17. Мячи для метания - 3 шт.
18. Мячи футбольные 2 шт.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

N п/п	Дата.	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Тип урока.	Требования к уровню подготовки обучающихся.	Вид контроля.	Применение оборудования и инвентаря.
		Лёгкая атлетика.	12				
1		Т.Б.на уроках физической культуры. Низкий старт.	1	Вводный Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а., правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.		Эстафетные палочки. секундомер
2		Низкий старт, бег по дистанции.	1	Совершенствование ЗУН Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Мальчики: 8.8; 9.7; 10.5сек. Девочки: 9.7; 10,2; 10.7сек	Секундомер.
3		Спринтерский бег, бег по дистанции.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.		Эстафетные палочки. секундомер

				Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.			
4		Спринтерский бег, бег 30 м.,	1	Учетный Бег на результат 30м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 30м. с Максимальной скоростью.	Мальчики: 4.7;4.8; 5.0сек. Девочки: 5.0;5.2; 5.5сек	Секундомер.
5		Бег 60 м. на результат	1	Комбинированный	Уметь пробегать 60 м. с максимальной скоростью	Мальчики:8.9;9.3;10.1сек. Девочки:9.1;9.7;10.7сек	Теннисные мячи. секундомер
6		Метание мяча.	1	Комбинированный Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь метать на дальность мяч		Мячи 150г.
7		Метание мяча на результат	1	Учетный Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь метать на дальность мяч на результат	Мальчики: 42-38-29 Девочки: 26-20-18	Мячи теннисные.
8		Бег 1000 м.	1	Учетный .уметь распределить силы по дистанции	Знать психофункциональные особенности собственного	Мальчики: 4.30-4.55-5.10	секундомер

					организма	Девочки: 5.0-5.20- 5.45	
9		Прыжки в длину.	1	Изучение нового материала Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Уметь правильно выполнять разбег, отталкиваться		Мячи, рулетка измерительная
10		Прыжки в длину.	1	Совершенствование Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь правильно выполнять разбег, отталкиваться		Мячи, рулетка измерительная
11		Эстафетный бег.	1	Комбинированный Упражнения в сочетании с прыжками, передача эстафетной палочки	Уметь выполнять различные прыжки, передавать эстафетную палочку		Секундомер. Мячи. Эстафетные палочки.
12		Эстафетный бег.	1	Комбинированный Упражнения в сочетании с прыжками, передача эстафетной палочки	Уметь выполнять различные прыжки, передавать эстафетную палочку		Секундомер. Мячи. Эстафетные палочки.
		Кроссовая подготовка	3				
13		Бег в чередовании с ходьбой	1	Совершенствование ОРУ упражнения на восстановление	Уметь правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание после нагрузки		секундомер
14		Бег с преодолением препятствий	1	Совершенствование Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь преодолевать препятствия при беге		секундомер

15		Бег в равномерном темпе, прыжки	1	Совершенствование Бег подвижные игры	Уметь правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание после нагрузки		секундомер
16		Баскетбол. Перемещения в стойке.	9 1	Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	Знать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.
17		Передачи на месте.	1	Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.
18		Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок в кольцо в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска в кольцо в движении	Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.

				движении			
19		Бросок в кольцо в движении	1	Комбинированный Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.
20		Бросок в кольцо после передачи	1	Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, бросков в кольцо в движении	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.
21		Штрафной бросок.	1	Комбинированный Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.
22		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	Совершенствование Ведение мяча на месте и в движении	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.
23		Ведение мяча с изменением направления движения	1	Совершенствование Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер.

24		Передачи мяча в движении	1	Комбинированный Передачи мяча в парах в движении	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер. Стойки
		Футбол	3				
25		Стойки игрока, перемещения	1	Комбинированный Перемещения в стойке приставным шагом, спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	Уметь передвигаться в стойке различными способами, знать основные правила футбола, технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга		Футбольные мячи, стойки, секундомер
26		Удары по неподвижному мячу	1	Комбинированный Удар по неподвижному мячу внутренней и средней частью стопы	Уметь передвигаться в стойке различными способами, знать основные правила футбола		Футбольные мячи, стойки, секундомер

27		Остановка катящегося мяча	1	Комбинированный Удар по неподвижному мячу внутренней и средней частью стопы, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам		Футбольные мячи, стойки, секундомер
28		Гимнастика с элементами акробатики Т.Б.на уроках гимнастики. Подвижные игры.	12 1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики, основы истории развития физической культуры в России Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Перекладина Гимнастическая скамейка.
29		Перестроения, подвижные игры.	1	Совершенствование ЗУН Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения. комбинацию на перекладине, - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения		Перекладина. Гимнастическая скамейка.

				Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.			
30		Акробатические комбинации	1	Комбинированный Выполнение акробатических приёмов	Уметь выполнять комбинацию из кувырков, стоек		Гимнастические маты
31		Акробатические комбинации.	1	Учётный Длинный кувырок, стойка на голове, лопатках, мост	Уметь выполнять акробатические элементы	Оценивание техники выполнения комбинации	Гимнастические маты
32		Прыжок через «козла»	1	Комбинированный	Уметь прыгать через козла ноги врозь		Гимнастические маты козёл, маты
33		Прыжок через «козла»	1	Совершенствование	Уметь прыгать через козла ноги врозь	Оценивание техники прыжка	Гимнастический козёл, маты
34		Упражнения на перекладине.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь упражнения на перекладине		Гимнастический перекладина
35		Выход силой(мал.), колесо(дев.)	1	Совершенствование .	Уметь выполнять акробатические элементы , выход силой на перекладине		Гимнастические маты перекладина
36		ОРУ с предметами	1	Комбинированный Упражнения с набивными мячами , скакалкой , обручем.	Уметь выполнять упражнения с предметами		Обручи, набивные мячи, скакалки
37		Акробатические комбинации	1	Комбинированный Выполнение акробатических приёмов	Уметь выполнять акробатические элементы		Гимнастические маты

38		Развитие координационных способностей	1	Совершенствование . ОРУ без предметов, на месте, в движении	Уметь выполнять упражнения с предметами на месте и в движении		Гимнастические палки, мячи набивные
39		Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1	Учётный	Уметь выполнять упражнения с предметами на месте и в движении	Оценка выполнения комплекса ОРУ	Гимнастические палки
40		Баскетбол Ведение мяча с изменением направления движения.	9 1	Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. . Позиционное нападение со сменой мест	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер
41		Бросок одной рукой от плеча	1	Комбинированный Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер
42		Бросок в движении в кольцо	1	Комбинированный Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер

43		Штрафной бросок.	1	Комбинированный Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток. Секундомер
44		Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Совершенствование Штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.		Баскетбольные мячи.
45		Броски с точек.		Комбинированный Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением .Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.		Баскетбольные мячи. Свисток Секундомер.
46		Учебно-тренировочная игра	1	Комбинированный Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		Баскетбольные мячи. Свисток Секундомер.
47		Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,		Баскетбольные мячи. Секундомер
48		Учебно-тренировочная игра	1	Учётный	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,	Оценить технику игра в баскетбол	Баскетбольные мячи. Секундомер
		Лыжная подготовка	18				
49		Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж скольжение на лыжах.	1	Изучение нового материала Имитирование на месте,	Уметь выполнять имитирование в три счёта.		Беговые лыжи, палочки.

50		Одновременный одношажный ход	1	без лыж работа рук и ног. на "раз" - палки выносятся кольцами вперед; на "два" - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на "три" - толчок палками и приставление ноги. В целом на лыжне, в медленном темпе. Совершенствование ЗУН Стартовый вариант. Имитирование на месте, без лыж. на счет "раз" - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет "два" - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. В целом на лыжне, в медленном темпе. С увеличением скорости.	Уметь выполнять ход на лыжне в целом, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций		Беговые лыжи, палочки.
51		Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	Совершенствование ЗУН Стартовый вариант	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи, палочки.
52		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенствование	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи, палочки.

53		Совершенствование ходов по лыжне	1	Совершенствование	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.	Оценить технику выполнения хода	Беговые лыжи, палочки.
54		Одновременный бесшажный ход	1	Совершенствование	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи, палочки.
55		Совершенствование одновременного одношажного хода	1	Совершенствование	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.	Оценить технику выполнения хода	Беговые лыжи, палочки.
56		Переход с хода на ход. Подъём в гору	1	Комбинированный	Уметь переходить с хода на ход, подниматься на склон		Беговые лыжи, палочки.
57		Подъём лесенкой в гору, спуск	1	Комбинированный	Уметь выполнять подъём и спуск		Беговые лыжи, палочки.
58		Одновременный двухшажный ход	1	Совершенствование	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи, палочки.
59		Одновременный одношажный ход	1	Учётный	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.	Оценить технику выполнения хода	Беговые лыжи, палочки.
60		Пробегание одновременным	1	Учетный Пробегание одновременным	Уметь бежать одновременным одношажным ходом.	Оценка техники выполнения	Беговые лыжи, палочки.

		одношажным ходом		одношажным ходом, выполнить подъём и спуск		я одновременного одношажного хода.	лочки.
61		Торможение и поворот плугом.	1	Комбинированный Торможение плугом: имитирование на ровном месте пружинистые полуприседания. .В целом сначала в одну сторону затем в другую.	Уметь отталкиваться боковой-внутренней частью стопы		Беговые лыжи, палочки.
62		Прохождение дистанции 2км	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать дистанцию 3км		Беговые лыжи, палочки.
63		Коньковый ход .подъём лесенкой	1	совершенствование ЗУН Имитирование без лыж и палочек. В шаге, в прыжке. С палочками. Прокат без палочек на ровном участке. В целом в подъём, на ровном участке.	Уметь отталкиваться боковой-внутренней частью стопы		Беговые лыжи, палочки.
64		Коньковый ход.	1	Учетный Пробегание коньковым ходом на зачёт.	Уметь бежать коньковым ходом.	техника выполнения конькового хода.	Беговые лыжи, палочки
65		Торможение и поворот плугом.	1	Комбинированный Торможение плугом: имитирование на ровном месте пружинистые полуприседания. .В целом сначала в одну	Уметь выполнять торможение и остановку плугом.		Беговые лыжи, палочки.

				сторону затем в другую.			
66		Прохождение дистанции 3км.	1	Совершенствование	Уметь проходить дистанцию 3 км.		Беговые лыжи, палочки.
		Волейбол	12				
67		Стойки, подачи, передвижения	1	Изучение нового материала Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Волейбольные мячи, сетка.
68		Комбинации из разученных перемещений.	1	Совершенствование Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Волейбольные мячи, сетка.
69		Стойка и передвижения игрока.	1	Совершенствование ЗУН Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах.	Волейбольные мячи, сетка.
70		Комбинации из разученных перемещений.	1	Комбинированный Комбинации из	Уметь играть в волейбол по упрощен-		Волейбольные мячи, сетка.

				разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	ным правилам, выполнять технические действия в игре		
71		Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Комбинированный Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Волейбольные мячи, сетка.
72		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Совершенствование ЗУН Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Волейбольные мячи, сетка.
73		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Совершенствование ЗУН Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Волейбольные мячи, сетка.
74		Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствование Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические		Волейбольные мячи, сетка.

				упрощенным правилам.	действия в игре		
75		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Комбинированный Комбинации из разученных перемещений. . Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	Волейбольные мячи, сетка.
76		Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствование Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Волейбольные мячи, сетка.
77		Нападающий удар в тройках Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Волейбольные мячи, сетка.
78		Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствование ЗУН Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи правил.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	Волейбольные мячи, сетка.
		Волейбол	8				
79		Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный Нападающий удар в тройках. Игра по уп-	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,		Волейбольные мячи, сетка.

				рошенным правилам. Тактика свободного нападения.	выполнять технические действия в игре.		
80		Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	Совершенствование ЗУН Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Волейбольные мячи, сетка.
81		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	1	Совершенствование ЗУН Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Волейбольные мячи, сетка.
82		Передача над собой во встречных колоннах	1	Комбинированный Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Волейбольные мячи, сетка.

83		Передача в тройках после перемещения.	1	Комбинированный Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Волейбольные мячи, сетка.
84		Передача над собой во встречных колоннах	1	Совершенствование ЗУН Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. . Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Волейбольные мячи, сетка.
85		Передача в тройках после перемещения.	1	Совершенствование Комбинации из разученных перемещений.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия игр		Волейбольные мячи, сетка.
86		Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия игр	Оценить технику игры	Волейбольные мячи, сетка.
		Лёгкая атлетика.	12				
87		Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Комбинированный Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м)- Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.		Эстафетные палочки. Секундомер

				скоростных качеств.			
88		Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Комбинированный Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.		Эстафетные палочки. Секундомер
89		Спринтерский бег.	1	Учетный Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Мальчики: 8.8;9.7; 10.5сек. Девочки: 9.7;10.2; 10.7сек.	Секундомер
90		Метание малого мяча.	1	Комбинированный Метание теннисного мяча на дальность Правила использования л/а упражнений для развития ско-ростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность.		Теннисные мячи.
91		Метание малого мяча.	1	Учетный Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-	Уметь метать мяч на дальность.	Мальчики: 42;37; 31м. Девочки:33 ;27;21м	Теннисные мячи.

				силовых качеств.			
92		Бег на средние дистанции.	1	Комбинированный Бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать 15мин в ровном темпе.		Секундомер.
93		Бег на средние дистанции.	1	Учетный Бег 2000 м. ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м На результат.	Мальчики: 10.00;10.40 11.00. Девочки: 11.00;12.40 13.50.	Секундомер.
94		Прыжок в высоту способом перешагивание	1	Комбинированный Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием	Уметь прыгать в высоту «ножницами» с разбега		Стойки, планка, маты
95		Прыжок в высоту способом перешагивание	1	Совершенствование Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием	Уметь прыгать в высоту «ножницами» с разбега	Прыжок на результат	Стойки, планка, маты
96		Бег на средние дистанции.	1	Учетный Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000м На результат.	Мальчики: 4.10;4.20;4.30. Девочки:4.50;5.00; 5.10.	Секундомер.
97		Бег в среднем темпе 10 мин.	1	Совершенствование ЗУН Бег 20 минут. Преодоление	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут Знать способы		Секундомер. Футбольный мяч. Волейбольный

				горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок		мяч.
98		Бег по пересечённой местности.	1	Совершенствование ЗУН Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.		Секундомер. Футбольный мяч. Волейбольный мяч.
99		Бег в равномерном темпе	1	Совершенствование ЗУН Бег 20 минут.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.		Секундомер. Футбольный мяч. Волейбольный мяч.
		Футбол	3				
100		Ведение мяча по прямой	1	Комбинированный Ведение мяча по прямой и с изменением направления	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, разрабатывать индивидуальный двигательный режим,		Футбольные мячи, стойки

					подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности		
101		Комбинации из освоенных элементов	1	Учётный Ведение мяча по прямой и с изменением направления	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Оценить технику владения мячом	Футбольные мячи, стойки
102		Учебная игра	1	Совершенствование	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам		Футбольные мячи, стойки