

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "ООШ №109"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ООШ 109"

_____Ермакова Л.Н.

Приказ №70/5 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

(Вариант 1)

город Барнаул 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к адаптивной физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
 - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Значительная неоднородность состава обучающихся школы для обучающихся с ОВЗ является её специфической особенностью.

По возможностям обучения умственно отсталые обучающиеся делятся на четыре 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 обучающимися 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.

Обучающиеся 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. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у обучающихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, 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 обучающихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности обучающихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче.

Школьники III группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность, значительная помощь им бывает нужна главным образом в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания и лучше дают словесный отчет о нем. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.

К IV группе относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом 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. Обучающимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Стоит отметить, что отнесенность школьников к той или иной группе не является стабильной.

Под влиянием корректирующего обучения обучающиеся развиваются и могут переходить в группу выше или занять более благополучное положение внутри группы.

Все ученики, выделенные в четыре группы, нуждаются в дифференцированном подходе в процессе фронтального обучения. Достаточно успешное продвижение обучающихся I и II группы позволяет для решения некоторых задач обучения на разных предметах объединить их в одну группу. Эти школьники понимают фронтальное объяснение, обладают определенной самостоятельностью при выполнении заданий, могут сами или с незначительной помощью осуществлять перенос имеющихся знаний и умений.

С этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивной физической культуры» отводится 3 часа в неделю (102 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

2. Содержание учебного предмета

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Виды туризма: пеший, водный, велосипедный, автотуризм. Правила подготовки к пешему туристскому походу, экипировка туриста, правила безопасности в туристском походе и поведения на природе, оказание первой помощи. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика (13 часов) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Элементы спортивных игр (36 часов) баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини- баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

Легкая атлетика (29 часов) бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Лыжная подготовка (24 часа) одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках адаптивная физическая культура в 8 классе формируются следующие личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основные требования к умениям обучающихся

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Календарно-тематическое планирование 7 класс VIII вид

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	ТБ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину с места и 7-9 шагов разбега.		
2	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на короткие дистанции (30 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с бегом и прыжками.		
3	Легкоатлетические упражнения. Скоростной бег до 40 м. Подвижные игры		
4	История лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции (60 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета с бегом и прыжками.		
5	Олимпийские игры в древности. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. Сюжетно - образная игра «Удочка»		
6	Легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Подвижные игры.		
7	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча (6 м)		
8	Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча на заданное расстояние.		
9	Прыжки в высоту с 3-5-ти шагов разбега способом перешагивания. Кроссовый бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра «Борьба за флажок»		
10	Бег на длинные дистанции (2000 м). Метание мяча в вертикальную цель.		
11	Кросс до 10 мин. в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель.		
12	Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Бег с препятствиями и на месте.		
13	Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег на длинные дистанции. Метание в горизонтальную цель. Игра «Самый меткий»		
14	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры		
15	Легкоатлетические упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.		
16	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Кроссовый бег. Метание на дальность		
17	Понятие «Физическая нагрузка». Контроль над соблюдением физической нагрузки. Кроссовый бег до 15 минут в равномерном темпе		
18	Легкоатлетические упражнения. Прыжки и многоскоки. Круговая тренировка		
19	ТБ. Правила поведения в подвижных играх. История баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: стойки, перемещения, остановки, повороты.		
20	Технические приёмы в баскетболе: комбинации из основных		

	элементов перемещений.		
21	Легкоатлетические упражнения. ОБЖ – опасные ситуации на дорогах, причины ДТП.		
22	Первая помощь при травмах. Технические приёмы в баскетболе: ловля мяча, передача, ведение		
23	Понятие: «Физические качества». Комплекс упражнений для развития скоростных качеств. Технические приёмы в баскетболе: передача, ловля, броски мяча в кольцо		
24	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Эстафеты, старты из различных и.п.		
25	Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо, комбинации элементов игры в баскетбол		
26	Способы закаливания организма. Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо. Эстафеты		
27	Технические приёмы игры в баскетбол: передача мяча на месте и в движении, варианты ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля – ведение – бросок в кольцо.		
28	Технические приёмы игры в баскетбол: варианты передач и ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча.		
29	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: варианты ведения, передач и ловли, броски после ведения, ловли с пассивным противодействием защитника. Учебная игра		
30	Технические приёмы игры в баскетбол: передача и ловля мяча в тройках, ведение правой и левой рукой с изменением направления, броски в кольцо после остановки в 2 шага.		
31	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Технические приёмы: челночный бег с ведением, игровые задания -2:1, эстафеты с ведением (в обручах). Учебная игра.		
32	Технические приёмы: броски после ведения. Сочетание приёмов: ловля на месте – обводка 4-х стоек – передача- ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.		
33	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: ведение мяча, передача мяча в тройках в движении со сменой места, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
34	Тактические действия игры в баскетбол: Тактика свободного нападения. Учебная игра		
35	Тактические действия игры в баскетбол: позиционное нападение (5:0). Учебная игра.		
36	Тактические действия игры в баскетбол: нападение быстрым прорывом, Учебная игра.		
37	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.		
38	Броски. Тактические действия. Учебная игра		
39	Тактические действия. Учебная игра		
40	Тактические действия- техника защиты. Учебная игра		
41	ТБ. История лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма «полуёлочкой». Игра «Салка, давай руку».		
42	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 1500м попеременным двухшажным ходом. Игровое упражнение: «Кто меньше»		

43	Способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход. Техника выполнения спусков в низкой стойке, подъёмов «ёлочкой».		
44	Передвижение на лыжах изученными способами по лыжной трассе до 2000м. Техника выполнения торможения «плугом», поворот упором		
45	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах по трассе до 3000м. Техника торможения и поворота упором, спусков и подъёмов		
46	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъёмов.		
47	Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км		
48	Спуски и подъёмы, повороты, торможение изученными способами. Игра: «Кто дальше»		
49	Передвижение на лыжах до 1500м попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Правила соревнований по лыжным гонкам.		
50	Способы передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма скользящим шагом, «ёлочкой».		
51	ТБ. Технические приёмы в волейболе: специальные беговые упражнения. Варианты стоек и перемещений, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине). Эстафеты, игровые упражнения		
52	Техника выполнения торможения и поворота упором. Передвижение на лыжах до 2000м попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска основной стойке, подъёма «ёлочкой». Игра «Гонки с выбыванием»		
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по дистанции до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке.		
54	Технические приёмы в волейболе: стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.		
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным и бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке		
56	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным и двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.		
57	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты, игра по упрощённым правилам.		
58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажными, двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение плугом и упором.		
59	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке		
60	Имитация передач мяча на месте и после перемещений двумя		

	руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах.		
61	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Игра «Воротики»		
62	Переход с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах по дистанции до 3000м. Спуски и подъёмы. Игровое упражнение «Кто дальше»		
63	Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Спуск в низкой стойке. Подъём скользящим шагом. Игровое упражнение «Кто дальше», «Остановка рывком»		
64	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3500м попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами. Игровое упражнение: «Кто меньше»		
165	Теория. Игра в волейбол. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру.		
66	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру.		
67	Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены.		
68	Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены.		
69	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры с волейбольными мячами. Комплекс упр. для развития координации.		
70	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой- партнёру. Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены.		
71	Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упражнение «Подай и попади»		
72	Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача, подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упр. «Подай и попади		
73	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
74	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
75	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.		
76	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.		
77	Правила соревнований по волейболу. Позиционное нападение с		

	изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.		
78	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.		
79	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.		
80	Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основные этапы развития физической культуры - история гимнастики. Упражнения для сохранения правильной осанки. Упр. на развитие гибкости. Кувырок вперёд.		
81	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ – значение гимнастических упр. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд, назад. Мост из положения стоя. Лазание по канату. Правила страховки		
82	ТБ. Специальные беговые упражнения. Правила игры: замена игроков права и обязанности капитана команды, удар малой битой снизу. Игра в лапту		
83	Специальные беговые упражнения. Стр.упр. ОРУ без предметов. Два кувырка вперёд слитно, мост, стойка на лопатках, перекувы. Лазание по канату		
84	Упражнения на развитие силы. Висы, подъём, переворотом в упор. Подтягивание в висе (м), размахивание в висе, вис лёжа и присев, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из вися « лёжа» (д)		
85	Специальные беговые упр. Правила игры: ведение протокола. Повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скачком, ловля на верхнем уровне, подбор мяча. Игра в лапту.		
86	Виды гимнастики. Выдающиеся отечественные и олимпийские спортсмены – гимнасты. Лазание по канату. Опорные прыжки – ноги врозь, козёл в ширину, (высота 100-110 см) соскок прогнувшись.		
87	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Опорные прыжки, ноги врозь, соскок прогнувшись (козёл в ширину, выс100-110см). Акробатические упражнения.		
88	Специальные беговые упр. Технические приёмы: повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скачком, ловля, подбор мяча. Игра в лапту.		
89	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка: висы, опорные прыжки, лазание по канату, акробатические упражнения – комбинации.		
90	Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками, Упражнения на развитие равновесия. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
91	Тактические действия: истинный удар, тактика увёртывания. Игра в лапту		
92	ТБ, История л/атл., выдающиеся отечественные и олимпийские легкоатлеты ОРУ в движении. Спец.бегов упр., высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м, с максимальной скоростью до 60м. Прыжки в длину с места, ч/з скакалку.		
93	ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Бег 30 и 60м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.		
94	ОРУ. Тактические действия: одновременные перебежки. Игра в лапту.		
95	ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции- 60 м на результат. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.		
96	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в		

	длину с разбега с 7-9 шагов		
97	Повторный бег 30м, броски в соперника. Правила игры- замена игроков		
98	ОРУ. Бег 1500м. Прыжки в высоту с разбега.		
99	ОРУ. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега.		
100	Бег 1500м на результат. Игры		
101	Равномерный бег до 15 мин (д), 20 мин. (м). Игры.		
102	Спортивная ходьба до 12 мин. Игры.		