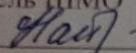


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Школа-интернат №15» для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рассмотрена на заседании ШМО
Протокол № 1 от 20 августа 2020г.

Руководитель ШМО
 Найденова Е.А.

Принято
Протокол педагогического совета
№ 1 от 20 августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ «Школа-интернат №15»



Сираев Н.Р.

Приказ № 178 от 20 августа 2020 г.

Адаптированная рабочая программа ФГОС ООО
по физической культуре для детей ограниченными возможностями здоровья 5-10 классов

Составитель: Сабитова Н.С.

2020 — 2021 учебный год.

Пояснительная записка к адаптированной рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 «С» класса.

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

На развитие категории обучающихся с нарушением зрения серьезное влияние оказывает состояние зрительных функций, по которому выделяют: тотальную слепоту, светоощущение, практическую слепоту (наличие остаточного зрения). Тотально слепые, характеризуются абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, что детерминирует полное отсутствие у них даже зрительных ощущений (отсутствие возможности различить свет и тьму). В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступает осязательное и слуховое восприятие. Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль. Слепые со светоощущением в отличие от первой подгруппы, имеют зрительные ощущения, по своим зрительным возможностям данная группа весьма разнообразна и включает:

- слепых, у которых имеет место светоощущение с неправильной проекцией (не могут правильно определять направление света), что не дает возможности использовать светоощущение при самостоятельной ориентировке в пространстве;
- слепых, у которых имеет место светоощущение с правильной проекцией (могут адекватно определять направление света), что позволяет использовать его в учебно-познавательной деятельности (особенно в пространственной ориентировке);
- слепых, у которых наряду со светоощущением имеет место цветоощущение (могут наряду со светом и тьмой различать цвета), что обеспечивает возможность его использования в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности. Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие обучающегося, что проявляется: в замедленном темпе овладения слепыми различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объема движений, качества выполнения); в нарушении координации движений; в снижении уровня развития общей и мелкой моторики; в возникновении навязчивых движений; в нарушении осанки, походки, положения тела; в трудности передвижения в пространстве.

Цель программы: с помощью специальной методики АФК формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое); укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;
- укреплять связочно-суставной аппарата;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствовать деятельности ЦНС.

Коррекционно-образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- прививать навыки гигиены;
- формировать представление о пользе занятий АФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, о явлениях природы, общественной жизни.

Коррекционно-воспитательные задачи:

- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Коррекционно-развивающие задачи:

- формировать необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);
- содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;
- развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. *Стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) приказа* Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями). (*Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164* Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).
2. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
6. Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. *«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2016г.)* с использованием материалов из «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида» (Б. В. Сермеев, Л. И. Плаксина. М. Просвещение, 1997),

Для прохождения учебного материала были использованы следующие учебники включенные в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2019-2020 учебном году: Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского.- 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016г. Физическая культура . 8-9 классы: В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2016.

Программа предназначена для учащихся 6 «С» класса и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

● **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

● **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

«Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержательные линии учебного предмета:

- знания о физической культуре;
- способы физкультурной деятельности;
- физическое совершенствование (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры).

Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых и слабовидящих

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых и слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. Ведущее значение приобретают следующие методы обучения:

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности (при отсутствии зрения – осязательная);
- метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается

качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей.

Требования к организации пространства

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые обучающиеся, является безопасность и постоянство

предметно-пространственной среды, что предполагает: – определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);

– соблюдение необходимого для слепого обучающегося со светоощущением или остаточным зрением светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);

– устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих, слепых с остаточным зрением и светоощущением (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;

– определенного уровня освещенности спортивных залов;

- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах;

- возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.).

– определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);

– соблюдение необходимого для слепого обучающегося со светоощущением или остаточным зрением светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);

– устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих, слепых с остаточным зрением и светоощущением (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;

– определенного уровня освещенности спортивных залов;

- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах;

- возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,
- иметь представления о правильной осанке.
- уметь сохранять положение правильной осанки в статико–динамическом режиме дня, при самостоятельной ходьбе в знакомом и незнакомом пространстве,
- выполнять различные упражнения на исправление дефектов осанки,
- выполнять сложные упражнения с предметами,
- свободно ориентироваться в частях тела,
- дифференцировать звуки и их расположение в зале,
- контролировать положение правильной осанки в различных видах повседневной деятельности,
- дифференцировать мышечные усилия при выполнении различных упражнений в усложненных вариантах (работа с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками),
- пользоваться тренажерами,
- играть, соблюдая правила,

- самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Знания о физической культуре

Учащийся 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 6 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

Физическое совершенствование

Учащийся 6 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Содержание учебного предмета. Учебно-тематический план по физической культуре для 6 классов.

№ п/п	Наименование разделов	6 класс
	Национальный компонент (удмуртские народные игры, подвижные игры народов России)	УРОК № 6,7,9,10,14,15,60,61

1	Основы знаний	В процессе каждого урока
2	Легкая атлетика	Количество часов: 30 номер урока: с 1-20 и 93 по 102
3	Элементы гимнастики и силовая подготовка	Количество часов: 16 номер урока: с 28 по 43
4	Лыжная подготовка	Количество часов: 27 номер урока: 44 по 70
5	Спортивные игры	Количество часов: 16 номер урока: с 71 по 86
6	Кроссовая подготовка	Количество часов: 13 номер урока: с 21 по 27; с 87 по 92

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре
6 кл.**

1. Рабочая программа курса «Физическая культура» для 6 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение» 2016 г.

2. Цель изучения учебного предмета программы:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой и спортом, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно

важных умений и навыков

- творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

3. Структура учебного предмета:

физкультурно-оздоровительная деятельность, способы физкультурно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, спортивно-оздоровительная деятельность, знания о спортивно-оздоровительной деятельности, способы спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование.

4. Требования к результатам освоения учебного предмета. Планируемые результаты обучения на уровне основного общего образования в полном объёме представлены в рабочей программе (предметные, личностные, метапредметные), структурированы по годам обучения и разделам программы по двум уровням: ученик научится, ученик получит возможность научиться.

5. Общая трудоёмкость учебного предмета. Обязательное изучение физической культуры осуществляется в объёме: в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч, в 10 - классе — 102 ч. Курс «Физическая культура» изучается в 7 - 10 классах из расчёта 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

6. Формы контроля. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		
2	Рабочие программы по физической культуре		

3	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного , фонда
4	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
5	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
8	Стенка гимнастическая	6	
9	Бревно гимнастическое высокое	1	
10	Козел гимнастический	1	
12	Перекладина гимнастическая	1	
14	Мост гимнастический подкидной	1	
15	Скамейка гимнастическая	4	
16	Комплект навесного оборудования	2	В комплект входят перекладины и наклонные доски
17	Маты гимнастические	8	
18	Мячи набивные	6	
19	Скакалка гимнастическая	6	
20	Обруч гимнастический	4	
23	Рулетка измерительная	1	
24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
25	Мячи баскетбольные	10	
26	Сетка для переноса и	1	

	хранения мячей		
28	Сетка волейбольная	1	
29	Мячи волейбольные	10	
30	Ворота для мини-футбола	Комплект	
31	Мячи футбольные	10	
33	Насос для накачивания мячей	1	
35	Аптечка медицинская	1	
36	Спортивный зал игровой	1	
39	Кабинет учителя	1	
40	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	
41	Сектор для прыжков в длину	1	
44	Хоккейная площадка	1	
48	Полоса препятствий	1	

ЛИТЕРАТУРА:

1. Примерные программы Физическая культура. 5-9 Издательство: М.: Просвещение, 2010 2. Программы Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. / Лях. Автор: Лях В. И., Зданевич А.А. Издательство: М.: Просвещение, 2011

Учебники:

Физическая культура 5-7 классы Автор: Лях В. И. , Зданевич А.А.Издательство: М.: Просвещение, 2012г. Физическая культура 8-9 классы Автор: Лях В. И. , Зданевич А.А.Издательство: М.: Просвещение, 2012г.

Литература по внеклассной, воспитательной работе

1. Внеурочная деятельность Легкая атлетика . Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.Маслов. Издательство: М.: Просвещение, 2011

2. Внеурочная деятельность Волейбол . Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.Маслов. Издательство: М.: Просвещение, 201

№ урока	Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика видов деятельности
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1.	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос
2-3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4-5	Низкий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения . Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Барьерный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Национальный компонент (подвижная игра: « Водяной» Ву мурт.)	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
8	Развитие скоростных	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью

	способностей.		
9-10	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Национальный компонент (подвижная игра «Серый зайка»), Пурысь кепчи	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
11	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ с набивными мячами комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.
14 -15	Развитие силовых способностей и скоростно-силовых	Комплекс со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.

	качеств.	беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Национальный компонент (Игра 12 камушков)	
16	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
17	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
18 -19	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега
20	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.
21-22	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции
23 -24	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
25	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
26 -27	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции
ГИМНАСТИКА			
28	Основы	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правила обращения со спортивными снарядами и	Акробатика Мед.термины, закаливание, гигиена, название

	знаний.	инвентарём.Первая помощь при травмах, Название гимнастических элементов	крупных мышц человеческого тела
29-30	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Гигиенические знания о спортивной одежде .Формирование гигиенических знаний о правильной осанке и ее значение для здоровья и хорошей учебы.ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения: команды «Ровняйсь!» , «Смирно!», «На 1,2 рассчитайсь!». Акробатические упражнения: напрыгивание и спрыгивание на гимнастический снаряд. Подвижная игра. Мальчики: Акробатика И.п. – о.с. 1.Упор присев. 2. Два кувырка вперед. 3.Перекат в стойку на лопатках (держат). 4.Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом. 5.Кувырок назад. 6.О.с. Девочки: И.п. – упор присев. 1.Кувырок назад. 2.Перекат назад, стойка на лопатках (держат). 3.Кувырок назад через плечо, полушпагат. 4.Толчком упор присев. 5.Кувырок вперед, прыжок прогнувшись.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Уметь выполнять кувырки,стойки,перекаты,выполнять строевые упражнения. ОРУ со скакалками.
31	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (на бревне).	Формировать представление учащихся значении ФК для ЗОЖ . ОРУ со скамейкой. Строевые упражнения: Выполнение команд «По-оборота направо, налево! Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Опорный прыжок через козла. Бревно (Встать на конец бревна с дополнительной опорой. И.п. – о.с., руки в стороны. 1.5 шагов с правой. 2. Приставляя левую ногу сзади, поворот на левой ноге кругом, руки вверх - в стороны. 3.Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. 4.Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. 5.Соскок прогнувшись вправо (влево), руки вверх	Уметь выполнять Строевые движения , четко реагировать на команды.. Выполнять опорный прыжок. Выполнять комплекс ОРУ. Уметь сохранять равновесии при выполнении упражнений на бревне - гимнастической скамейке.

32	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла Строевые упражнения. Сложная эстафета с полосой препятствий.	Формировать представление учащихся значении ФК для ЗОЖ Уметь выполнять повороты в движении. Выполнять опорный прыжок. ОРУ с гимнастической Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет	Развивать скоростно-силовые качества. Формировать представление учащихся значении ФК для ЗОЖ
33-34	Гимнастика с основами акробатики.	Гигиенические знания о спортивной одежде . Формирование гигиенических знаний о правильной осанке и ее значение для здоровья и хорошей учебы. ОРУ со скакалками. Строевые упражнения: «разомкнись!» «сомкнись!». Акробатические упражнения: Мальчики: Акробатика И.п. – о.с. 1.Упор присев. 2. Два кувырка вперед. 3.Перекат в стойку на лопатках (держать). 4.Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом. 5.Кувырок назад. 6.О.с. Девочки: И.п. – упор присев. 1.Кувырок назад. 2.Перекат назад, стойка на лопатках (держать). 3.Кувырок назад через плечо, полу-шпагат. 4.Толчком упор присев. 5.Кувырок вперед, прыжок прогнувшись. Напрыгивание и спрыгивание на гимнастический снаряд. Подвижная игра	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Уметь выполнять кувырки,стойки,перекаты,выполнять строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Играть соблюдая правила. Соблюдать технику безопасности.
35-36	Гимнастика с	Формировать знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии ФК. ОРУ	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими

	<p>основами акробатики (освоение висов и упоров) Строевые упражнения.</p>	<p>с гимнастическими палками. Строевые упражнения: движения на месте и по команде «На месте шагом(бегом) — марш!», «Направляющий на месте!» Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног, подтягивание в висе; в висе на прямых руках подтягивание согнуты коленях ног с последующим их выпрямлении медленным опусканием; в висе на перекладине размахивание изгибами; подтягивание на низкой перекладине в висе стоя; вис согнувшись, вис прогнувшись верхом. Упоры: вис стоя на согнуты руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор прогнувшись, упор прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом;перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) в соскок с поворотом налево (направо). Ходьба на руках в упоре. Соскоки подвижная рука.</p>	<p>палками. Играть по правилам, выполняют команды строевых упражнений. Выполнять висы и упоры на перекладине . Соблюдать технику безопасности.</p>
37-38	<p>Гимнастика опорный прыжок «ноги врозь» через козла Строевые упражнения. Сложная эстафета с полосой препятст</p>	<p>Формировать представление учащихся значении ФК для ЗОЖ. ОРУ с гимнастической скамейкой. Строевые упражнения перестроение из одной шеренги в две, ходьба в колонне по одному, по два. Прыжок через козла. Эстафета: с элементами лазанья и перелазанья , передвижение в висе, с элементами акробатики. Подвижная игра. Контроль освоения техники.</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок. Перестроение в колонну гимнастический мост. Развивать скоростно-силовые качества. Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет</p>

	вий		
39	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения Подвижная игра	Формирование гигиенических знаний о правильной осанке и ее значение для здоровья и хорошей учебы. ОРУ со скакалками. Строевые и порядковые упражнения: повороты в движении налево и направо по команде «Нале-во!», «Напра-во!». Комбинация из разученных акробатических упражнений. Контроль освоения техники.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Уметь выполнять кувырки, стойки, перекаты, выполнять строевые упражнения. ОРУ со скакалками.
40	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (на бревне). Подвижная игра	ОРУ с гантелями. Строевые упражнения: размыкание приставным шагом Бревно (Встать на конец бревна с дополнительной опорой. И.п. – о.с., руки в стороны. 1.5 шагов с правой. 2. Приставляя левую ногу сзади, поворот на левой ноге кругом, руки вверх - в стороны. 3. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. 4. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. 5. Соскок прогнувшись вправо (влево), руки вверх. Контроль освоения техники	Уметь выполнять Строевые движения, четко реагировать на команды. Выполнять комплекс ОРУ. Уметь сохранять равновесии при выполнении упражнений на бревне - гимнастической скамейке.
41-42	Силовые упражнения. Строевые	Формирование гигиенических знаний о режиме дня учащегося. ОРУ с гантелями. Силовые упражнения с массой собственного тела (элементы атлетической гимнастики)	Выполнять комплекс разминки, соблюдать технику безопасности.

	упражнения.		
43	Гимнастический марафон Подвижные игры	Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах знаний. Контроль освоения техники изученных элементов. Выполнять упражнения с гантелями. Выполнять комбинации из освоенных элементов	Выполнять упражнения разминки самостоятельно. Выполнять комбинации из освоенных элементов. Соблюдать технику безопасности.
44	Основы знаний, ТБ на лыжной подготовке.	Формировать знания о правилах безопасного поведения в лесу на лыжах, поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. Значение занятий лыжами для здоровья человека. Первая помощь при обморожениях.	Соблюдать технику безопасности, иметь представление о подборе лыжного инвентаря и одежды для занятий в зимнее время.
45-46	Попеременный двухшажный ход	формировать гигиенические знания о требованиях к одежде на занятиях в различных условиях. (скользящий шаг- одно опорное скольжение) передвижение по учебному кругу, подвижные игры на лыжах- Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 2 км.	Выполнять скользящий шаг, соблюдать ТБ безопасное передвижение к учебному кругу. Уметь передвигаться на лыжах до 2 км изученными лыжными ходами.
47	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 2 км. Подвижные игры.	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода
48-49	Спуски и подъёмы,	Формировать гигиенические знания о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для	Выполнять подъём, соблюдать правила прохождения спуска и

	подвижные игры на горке	здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. Техника подъема «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках. подвижные игры на горке.	подъёма. Уметь использовать различные техники подъёма в зависимости от крутизны горы.
50-51	Техника торможения плугом и упором	Торможение плугом и упором при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.	Соблюдать ТБ при движении до учебного круга. Знать и выполнять правила игры.
52-53	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. Подвижные игры	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью.	Уметь применять лыжные ходы в зависимости от рельефа трассы
54-55	Одновременный двухшажный классический ход. Одновременный одношажный ход.	Формировать представления учащихся о самостоятельных формах занятий. Прохождение учебного круга. О1 ходом и О2 ходом. Прохождение дистанции 1 км (чередую различные лыжные ходы).	Демонстрировать технику передвижения О1 и О2 ходом.
56-57	Попеременный двухшажный	Формировать знания о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижениях на лыжах. Непрерывное передвижение по дистанции 2 км	Выполнять подъем, соблюдать правила прохождения спуска и подъёма

	<p>ный ход, Подъём наискось «полуёло чкой», непреры вное передви жение по дистанци и 2км</p>		
58-59	<p>Спуски и подъёмы, торможе ния «плугом» , «упором ».</p>	<p>Формировать представления о значении закаливания для здоровья. Передвижение по учебному кругу, подвижные игры на горке. Техника подъёма «лесенкой». Спуск в основной , высокой и низкой стоке.Торможение плугом у отметки.</p>	<p>Выполнять подъём, соблюдать правила прохождения спуска и подъёма. Соблюдать правила игры.</p>
60-61	<p>Повторн ое прохожд ение дистанци и (скорост ная работа на отрезках, в подъём)</p>	<p>Формировать представление учащихся о значении закаливания для здоровья. Передвижение к учебному кругу. Пробегать отрезки дистанции на скорости.Подвижная игра, карельская народная игра пятнашки на лыжах.</p>	<p>Формировать представление учащихся о значении закаливания для здоровья.Демонстрировать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения дистанции.</p>
62-63	<p>Спуски и подъёмы</p>	<p>Формировать гигиенические знания о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для</p>	<p>Выполнять подъём, соблюдать правила прохождения спуска и</p>

	торможения	здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха. Спуск в низкой и средней стойке ,скоростной, с последующим торможением « плугом» и «упором». Подвижные игры на горке с применение знаний техники торможения.	подъёма подъем "ёлочкой"
64-65	Непрерывное передвижение дистанция 5 км	Формировать представление учащихся о значении ФК для здорового образа жизни. Передвижение по трассе без учета времени.	Применять на дистанции изученные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа трассы.
66	Повторное прохождение дистанции	Формировать представление учащихся о значении закаливания для здоровья. Передвижение к учебному кругу. Подготовка к лыжной гонке на 2 км. Эстафеты.	Уметь применять на дистанции изученные приемы передвижения
67	Контроль прохождение дистанции и 2 км, подвижные игры	Формировать представление учащихся о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества человека.	Выполнять комплекс разминочных упражнений, уметь применять на дистанции изученные приемы техники передвижения на лыжах.
68-69	Спуски и подъёмы, подвижные игры на горке	Формировать гигиенические знания о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха. Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. Техника подъёма «ёлочкой» , «полуёлочкой», «лесенкой». Спуск в основной , высокой и низкой стойках. подвижные игры на горке.	Выполнять подъём, соблюдать правила прохождения спуска и подъёма. Уметь использовать различные техники подъёма в зависимости от крутизны горы.

70	Подвижные игры на лыжах	Передвижение к учебному кругу. Подвижные игры на лыжах и эстафеты.	Управлять эмоциями и четко выполнять правила игры.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
Волейбол			
71	Основы знаний о ФК Стойки и передвижения, повороты, остановки.	-правила ТБ при занятиях спортивными играми ;сердце и его тренировка; -нервная система; -органы дыхания и кровообращения ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила ТБ на спортивных играх. Дозировка индивидуальная
72	Прием и передача мяча.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений
73	Прием мяча через сетку в парах.	Передача мяча:-над собой; -сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; -передача в парах через сетку; ОРУ- в парах. Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть по правилам игры, взаимодействовать с товарищами Выполнять комбинации из освоенных элементов Взаимодействовать со сверстниками в процессе

	Передача мяча через сетку в парах.		совместного освоения техники игровых действий и приемов.
74	Нижняя подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
75	Нападающий удар (н/у).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов
76	Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
77	Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
		Баскетбол	
78	Стойки и передвижения, поворот	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,

	ы, остановк и.	прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	повороты) Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.
79	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
80	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – 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 изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
81	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемо
82	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч	Корректировка техники ведения мяча.

		капитану»	
83	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол. Управлять эмоциями. Соблюдать ТБ и правила игры.
84	Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол. Управлять эмоциями. Соблюдать ТБ и правила игры.
		Футбол	
85	Удары по мячу различными частями стопы и подъёма. Ведение мяча с ускорениями. Подвижные игры приближенные к игре футбол.	Формировать знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии ФК. ОФП- развитие скорости по средствам эстафет, ОРУ-в парах с мячом. Подвижные игры приближенные к игре футбол ОФП- развитие скорости по средствам эстафет.	Использовать разученные приемы в игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Соблюдать правила ТБ и правила игры.
86	Игры	Формировать знания о правилах закаливания с	Уметь играть в футбол по

	эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам	помощью водных процедур в разные времена года. Развивать координацию по средствам эстафет.	упрощенным правилам .Адекватно оценивать игровую ситуацию и взаимодействовать со сверстниками.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (кроссовая подготовка)	
87	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции
88	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега
89	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
90	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции
91	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.
92	Гладкий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Демонстрировать технику

	бег	упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	гладкого бега по стадиону.
93	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
94	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
95	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
96	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	
97	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
98	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

		коридоре 5 -6 метров.	
99	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
100	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
102	Прыжок в длину с разбега. Повторение пройденного материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подведение итогов.	Уметь демонстрировать технику в целом.

