

**МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8 ст. Котляревской»
Майского района КБР**

Рассмотрена ШМО

Принята МС

Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

_____ Сафронова В.Т.

Методист МР

 Матжиева Е.А

Директор МКОУ СОШ № 8 ст. Котляревской
М.М. Роменский



УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 158-ОД
от 31.08.2021 г.

Приложение к АООП УО (вариант 1)

**Рабочая программа
по предмету**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2021-2022 учебный год

8 класс

Учитель

САФРОНОВА ВЕРА ТИМОФЕЕВНА

Квалификационная категория: высшая

УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2013г.

2021 г.

Пояснительная записка

Нормативными документами для составления программы являются:

1. Закон РФ « Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» с изменениями от 23.12.2020г. № 766 .
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - АООП), утвержденная приказом от 30.08.21 г. № 151-ОД «Об утверждении Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)»;
4. Приказ № 84-ОД от 20.05.2021г. « Об утверждении перечня учебников на 2021 – 2022 учебный год» МКОУ СОШ № 8 ст. Котляревской.
5. Положение о рабочей программе педагога

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса. Используемый учебно-методический комплект по предмету «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2013г.

Планируемые результаты

Результаты освоения с умственной отсталостью адаптированной АООП общего образования оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования. Освоение АООП общего образования, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом. Личностные результаты освоения АООП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения адаптированной должны отражать:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной

деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Учащиеся научатся «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 учителя);

выбор (под руководством учителя) 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);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

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.

Учащиеся получают возможность научиться «достаточный уровень»:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
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 и 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 учителя); 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.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Содержание учебного предмета

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

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Спортивные игры:*

Коррекционные игры;
Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		VIII класс
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
	Спортивные игры (волейбол)	24
	Гимнастика с элементами акробатики	15
	Легкая атлетика	27
	Кроссовая подготовка	24
	Баскетбол	15
	Итого	105

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
Легкая атлетика (15 часов)					
1-2	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	2	1.09		
			3.09		
3-5	ОБЖ. Ознакомление учащихся с приемами самоконтроля своего состояния. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	3	6.09		
			8.09		
			10.09		
6	ОБЖ. Первая помощь при травмах. Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	13.09		
7	ОБЖ. Правила безопасного поведения в лесу. Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	15.09		
8-9	ОБЖ. Первая медицинская помощь при травмах. Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	2	17.09		
			20.09		
10	ОБЖ. Безопасность на дорогах и улицах. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	22.09		
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно - силовых качеств.	1	24.09		
12	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	27.09		
13	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	29.09		

14	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1	1.10		
15	Бег (1500м-д., 2000м – м.). Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	4.10		
Кроссовая подготовка (12 часов)					
16-17	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	2	6.10		
			8.10		
18	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1	11.10		
19-20	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	13.10		
			15.10		
21-22	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	2	18.10		
			20.10		
23-24	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	2	22.10		
			25.10		
25-26	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	2	27.10		
			29.10		
27	Бег (3000 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	1.11		
Волейбол (24 часа)					
28-29	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	2	8.11		
			10.11		
30-31	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2	12.11		
			15.11		
32-33	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2	17.11		
			19.11		

34-35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2	22.11		
			24.11		
36-37-38	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3	26.11		
			29.11		
			1.12		
39-40-41	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3	3.12		
			6.12		
			8.12		
42-43-44	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3	10.12		
			13.12		
			15.12		
45-46-47	ОБЖ. Правила поведения в воде. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	3	17.12		
			20.12		
			22.12		
48-49	ОБЖ. Рациональный режим труда и отдыха. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	24.12		
			27.12		
50-51	ОБЖ. Доврачебная помощь при ожогах и обморожениях. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	2	29.12		
			31.12		
Баскетбол (15часов)					
52-53	ОБЖ. Сигналы оповещения и правила действия. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от	2	10.01		

	головой с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		12.01		
54-55	ОБЖ. Укусы домашних животных. Оказание первой помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	2	14.01		
			17.01		
56	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	19.01		
57	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	21.01		
58	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	24.01		
59	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2, 3×3, 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	26.01		
60	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2, 3×3, 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	28.01		
61	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов введения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	31.01		

62	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов введения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	1	2.02		
63	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов введения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2×1, 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	4.02		
64	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов введения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2×1, 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	7.02		
65	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов введения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3×1, 3×2, 4×2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	9.02		
66	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов введения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3×1, 3×2, 4×2). Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	11.02		
Гимнастика (15 часов)					
67	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	14.02		
68	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	16.02		

69	ОБЖ. Правила дорожной безопасности. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	18.02		
70	ОБЖ. Закаливание и его место в сохранении здоровья. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.02		
71	ОБЖ. Здоровый образ жизни. Вредные привычки и способы их избежания. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23.02		
72	ОБЖ. Рациональное питание. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.02		
73	ОБЖ. Закаливание и его место в сохранении здоровья. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.02		
74	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	2.03		
75	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	4.03		
76	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7.03		
77	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	9.03		

78	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	11.03		
79	ОБЖ. Закаливание и его место в сохранении здоровья. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.03		
80	ОБЖ. Правила дорожной безопасности. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	16.03		
81	ОБЖ. Здоровый образ жизни. Вредные привычки и способы их избежания. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.03		
Кроссовая подготовка (12 часов)					
82	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	4.04		
83-84	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	6.04		
			8.04		
85-86	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	11.04		
			13.04		
87-88	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	15.04		
			18.04		
89-90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	20.04		
			22.04		
91-92	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	25.04		
			27.04		
93	Бег (3000 м). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	29.04		

Легкая атлетика (12 часов)					
94	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	2.05		
95	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	4.05		
96-97	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	2	6.05		
			9.05		
98	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	11.05		
99-100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	2	13.05		
			16.05		
101-102	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	18.05		
			20.05		
103-104	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	23.05		
			25.05		
105	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	27.05		

9. Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1	Стенка гимнастическая	1	
2	Скамейка гимнастическая	2	
3	Навесная перекладина	1	
4	Мяч теннисный	3	
5	Мяч в /большой	2	
6	Мяч б/большой	3	
7	Мяч футбольный	1	
8	Палка гимнастическая	12	
9	Скакалка гимнастическая	10	
10	Мат гимнастический	8	
11	Рулетка измерительная	1	
12	Набор инструментов для прыжковой ямы	1	
13	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
14	Аптечка	1	