

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»**

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании МС
МБОУ «СОШ №13»
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г
Козина А.А.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №274
от «30» августа 2022 г
Директор МБОУ
«СОШ №13»
Чайко В.И.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся 6 классов
с задержкой психического развития
на 2022-2023 учебный год**

Предметная область: физическая культура

Разработала: Бородин А.А.
учитель физической культуры

г. Братск
2022

Рабочая программа по предмету «Литература» для 6 класса обучающихся по адаптированной основной образовательной программе для детей с задержкой психического развития, обучение в классе создана на основе:

- Адаптированной образовательной программы МБОУ «СОШ№13» для детей с задержкой психического развития на 2022-2027 г.г.(приказ № 274 от 01.09.2022),
- учебного плана МБОУ «СОШ№13» муниципального образования города Братска на 2022-2023 учебный год (приказ № 292 от 01.09.2022г.)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как - ниже среднего уровня развития.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой

психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию. Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
2. Многократно повторять материал на занятиях.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом .
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части .
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения

I. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных 7 интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов

- мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
 - 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
 - 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе :находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

II. Содержание учебного предмета

Знание о физической культуре.	История физической культуры Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия) Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Физическая культура человека Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. 3 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Способы физической деятельности.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. - Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. - Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми. - Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. - Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
Гимнастика с основами акробатики.	Организуемые команды и приемы: - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; - передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев; б - из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на

	месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись
Легкая атлетика	Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
Лыжная подготовка	Пройденный материал. Одновременный одношажный ход. Подъем «скользящим шагом». Поворот на месте «махом» Прохождение дистанции 4 км. Техника ходов, спусков, подъёмов
Баскетбол	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.
Волейбол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
ОФП	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики: Развитие гибкости - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. 8 Развитие силы - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

<ul style="list-style-type: none">- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;- метание набивного мяча из различных исходных положений;- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none">- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none">- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);- запрыгивание с последующим спрыгиванием;- комплексы упражнений с набивными мячами. <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none">- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);- прыжки через скакалку в максимальном темпе;- подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p>Баскетбол</p> <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none">- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;- подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none">- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none">- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;- бег с «тенью» (повторение движений партнера);- бег по гимнастической скамейке;- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола)
--

III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока Элементы содержания	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения
1	Легкая атлетика 36	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 20-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Вводный	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	
2		Высокий старт. Бег по дистанции Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	
3		Эстафетный бег Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	
4		Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике.</i>	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	
5		Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Учетный	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	
6		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Комбинированный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
7		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	Комбинированный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	

		Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию			
8		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	Комбини- рованный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
9		Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Учетный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
10		Бег на средние дистанции Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	Комбини- рованный	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	
11		Бег 1500 метров без учёта времени. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Комбини- рованный	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	
12		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. <i>Понятие о темпе, объёме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.</i>	Комбини- рованный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	
13		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
14		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
15		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	
16		Бег 20 минут. «Лапта»	Совершенство-	Уметь бежать в равномерном	

		Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	ствование ЗУН	темпе 20 минут	
17		Равномерный бег. «Лапта» Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
18		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
19		Равномерный бег. «Лапта» Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
20		Бег 2 км без учёта времени. Развитие выносливости. Спортивные игры	Учетный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
21		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комбини- рованный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
22		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
23		Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
24		Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Использование л/а упражнений для развития	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	

		выносливости, правила соревнований			
25		Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
26		Бег 19 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
27		Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
28		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	
29		Бег 2000 м без учёта времени. Развитие выносливости. Спортивные игры	Учетный	Уметь в равномерном темпе 20 минут	
30		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Комбини- рованный	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	
31		Высокий старт. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	
32		Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбини- рованный	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	
33		Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбини- рованный	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	

34		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбини- рованный	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	
35		Техника прыжка в высоту Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбини- рованный	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	
36		Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	Комбини- рованный	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	
37	Лыжная подготовка 24ч	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	Комби- нирован- ный	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	
38		Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	Комби- нирован- ный	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом	
39		Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	Комби- нирован- ный	Попеременный и од- новременный бесшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	

40	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	Комбинированный	Попеременный и одновременный двух-шажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	
41	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	Комбинированный	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	
42	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах(з)	Комбинированный	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	
43	Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	Комбинированный	Прохождение дистанции 1,5 км,	
44	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	Комбинированный	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом. спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево	
45	Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	
46	Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	

47	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	
48	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	Комбинированный	Эстафета, техника лыжного хода.	
49	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	Комбинированный	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	
50	Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	Комбинированный	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	
51	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Комбинированный	«Гонка с выбыванием», техника лыжного хода.	
52	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Комбинированный	Прохождение дистанции 3 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	
53	Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	Комбинированный	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Слалом гигант» «Не задень ворота»	
54	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат	контрольный	Прохождение дистанции 2 км	
55	Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах	контрольный	Прохождение дистанции 3 км	

56		Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон скользящим шагом спуск со склона в основной стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом и упором»	
57		ОРУ. Попеременный четырехшажный ход.	Разучивание нового материала.	Уметь: выполнять четырехшажный ход.	
58		ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».	Совершенствование (ЗУН)	Уметь: выполнять четырехшажный ход.	
59		ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».	Совершенствование (ЗУН)	Уметь: выполнять четырехшажный ход.	
60		ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».	Совершенствование (ЗУН)	Уметь: выполнять четырехшажный ход.	
61	Гимнастика 9ч	Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Изучение нового материала	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	
62		Висы. Подтягивание в висе. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	

63	<p>Подтягивание в висе на результат Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	Совершенство	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	
64	<p>Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей</p>	Изучение нового материала	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
65	<p>Кувырок вперед, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей</p>	Совершенство ЗУН	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
66	<p>Акробатика Кувырок вперед, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей</p>	Совершенство ЗУН	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
67	<p>Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шести в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	Комплексный	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
68	<p>Техника выполнения кувырков. Лазание по канату Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения</p>	Комплексный	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации,	

		стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей		лазать по канату в два приема	
69		Техника выполнения лазания по канату Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Учетный	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
70	Спортивные игры	Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр. Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Освоение нового материала	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
71		Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
72		Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
73		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
74		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
75		Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Совершенствование	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	

		Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	ЗУН		
76		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
77		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
78		Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Комплек- сный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
79		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
80		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	

		партнером. Игра по упрощенным правилам			
81		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
82		Волейбол: техника нижней прямой подачи мяча Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Комплек- сный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
83		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
84		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Комплек- сный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
85		Волейбол. Тактика свободного падения Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
86		Волейбол. Тактика свободного падения Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	

		прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
87		Волейбол. Игра по упрощенным правилам Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Совершенство ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
88		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
89		Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Комбини- рованный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
90		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Комбини- рованный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	

		Развитие координационных способностей.			
91		Баскетбол: оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
92		Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
93		Баскетбол. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
94		Баскетбол. Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
95	Легкая атлетика 8ч	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование ЗУН	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	
96		Бег по дистанции. Челночный бег 3х10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование ЗУН	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью	
97		Бег на результат 60 м.	Учетный	Уметь пробежать 60м с	

		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.</i>		максимальной скоростью	
98		Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Метание малых мячей, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Совершенство- вание знаний, умений, навыков	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м Уметь метать набивные мячи на дальность	
99		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Комплек- сный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	
100		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Комплек- сный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	
101		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Комплек- сный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	
102		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	