



Рассмотрена на педагогическом совете: Протокол № 15 от 29.08.2022 г	Согласована зам.директора по УВР  Иванова Т.Б	Утверждаю приказ № 131 от 29.08.2022 г. директор МБОУ «Карлыганская СОШ»  А.А.Федоров
--	---	--



Рабочая программа

**по предмету «Физическая культура» для обучающихся
5 – 9 классов, по адаптированной образовательной
программе образования обучающихся с легкой
умственной отсталостью**

Составитель:

учитель физической культуры

Ю.Л.Андреев

д. Б. Карлыган 2022 г.

Содержание учебного курса

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по кроссовой подготовке и лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделу «Гимнастика» (упражнения на снарядах), спортивные игры (игры на площадках стандартных размеров). В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен атлетической гимнастикой; часть времени, отведенное на спортивные игры, равномерно распределено на кроссовую подготовку. Реализация программы возможна с применением электронного обучения дистанционных образовательных программ.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 спортивнооздоровительной 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 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формируемые УУД

УУД в широком смысле – «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Овладение учащимися УУД – залог успешного освоения любого предмета.

Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и Стандартами второго поколения.

Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
------------	--------------	----------------	-----------------

1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
--	--	--	---

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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 в режиме 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.

Выпускник 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, принесших 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 Выпускник

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 учетом 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

- **Физическое совершенствование**

Выпускник 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-

-

-

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

№	Разделы программы	Рабочая программа
		классы

		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
-	Занятия физкультурой					
1	История физической культуры	В процессе урока				
2	Физическая культура(основные понятия)	В процессе урока				
3	Физическая культура человека	В процессе урока				
-	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
-	Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Спортивные игры					
2.4	Баскетбол	27ч	27ч	27ч	27ч	27ч
2.5	Волейбол	15ч	15ч	15ч	15ч	15ч
2.6	Футбол					
2.7	Лыжная подготовка	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.8	всего	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование в 8 классе

Первая четверть 27 уроков.

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
1	вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и спорт играх, базовые понятия физической культуры, история физической культуры	
2	Легкая атлетика	Совершенствование метанию мяча, развитие выносливости бег до 1000м, развитие быстроты, игра в футбол,	

		баскетбол.	
3	Легкая атлетика	совершенствование метания мяча, низкий старт, развитие выносливости бег до 1000м, игра в баскетбол, футбол.	
4	Легкая атлетика	совершенствование метанию мяча, высокий старт, развитие быстроты и выносливости, бег до 1500м, игра в баскетбол, футбол.	
5	Легкая атлетика	Метание мяча на оценку, развитие быстроты и выносливости, бег до1500м, игра в баскетбол, футбол.	
6	Легкая атлетика	Бег 60 метров на оценку, развитие выносливости бег до 1500м, игра в футбол.	
7	Легкая атлетика	Совершенствование метания мяча, бег 1000 метров на оценку, игра в футбол, баскетбол.	
8	Легкая атлетика	Совершенствование бега на выносливость, метание мяча, игра в футбол, баскетбол.	
9	Легкая атлетика	Совершенствование бега на выносливость, метания мяча, игра в футбол, баскетбол.	
10	Легкая атлетика	Совершенствование бега на выносливость, метание мяча, игра в футбол, баскетбол.	
11	Баскетбол	Передвижения в площадке, передача мяча двумя от груди, учебная игра.	
12	Баскетбол	Передвижения в площадке, совершенствование передачи мяча двумя от груди, ведение мяча, учебная игра.	
13	Баскетбол	Передача мяча на оценку, совершенствование ведения мяча, бросок мяча одной от плеча, учебная игра.	
14	Баскетбол	Ведение мяча на оценку, совершенствование броска одной от плеча, учебная игра	
15	Баскетбол	Бросок одной от плеча на оценку, учебная игра.	

16	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, бросок после двойного шага, учебная игра.	
17	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, совершенствование броска после двойного шага, учебная игра.	
18	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, зачет броска после двойного шага, учебная игра.	
19	Баскетбол	Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	
20	Баскетбол	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</u>	
21	Баскетбол	Ведение мяча с изменением скорости. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
22	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
23	Баскетбол	Двухсторонняя игра (2х2, 3х3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
24	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	
25	Баскетбол	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств	
26	Баскетбол	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол; Нападение быстрым прорывом.	
27	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	

Вторая четверть 21 урок

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
---------	------------	------------------	-----------------

1	вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике и спорт. играм, физическая культура человека.	
2	гимнастика	Строевые упражнения. Акробатика обучение комплексу упражнений: кувырок вперед назад, стойка на лопатке, мост, прыжок прогнувшись. Игра в баскетбол	
3	Гимнастика	(акробатика) совершенство комплекса упражнений на матах. Игра в баскетбол	
4	Гимнастика	Строевые упражнения. (акробатика) совершенство комплекса упражнений на матах. Игра в баскетбол	
5	Гимнастика	(акробатика) совершенство комплекса упражнений на матах. Игра в баскетбол	
6	Гимнастика	ОРУ без предметов. Игра в баскетбол.	
7	Гимнастика	ОРУ со скакалкой. Игра в баскетбол.	
8	Гимнастика	Обучение упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
9	Гимнастика	Совершенствование упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
10	Гимнастика	Совершенствование упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
11	Гимнастика	Совершенствование упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
12	Гимнастика	Совершенствование упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
13	Гимнастика	Зачет упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок.	
14	Гимнастика	Совершенствование упражнений на перекладине подъем с помощью ног,	

		переворот, махи, соскок, игра в баскетбол.	
15	Гимнастика	Упражнение на гимнастической скамейке.	
16	Гимнастика	. <u>Опорные прыжки</u> : соскок в упор присев; Развитие скоростно-силовых качеств	
17	Гимнастика	<u>Опорные прыжки</u> : соскок прогнувшись высота 80-100 см. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие силы	
18	Гимнастика	Упражнения на гимнастической скамейке.	
19	Гимнастика	. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания	
20	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей	
21	Гимнастика	Упражнение на гимнастической скамейке.	

Третья четверть 30 уроков

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
1	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности, выбор лыж.	
2	Лыжная подготовка	Попеременно двухшажный ход, подъем полуелочкой, прохождение дистанции 1 км.	
3	Лыжная подготовка	Попеременно двухшажный ход, подъем полуелочкой, прохождение дистанции 1 км.	
4	Лыжная подготовка	Попеременно двухшажный ход, подъем полуелочкой, прохождение дистанции 1 км.	
5	Лыжная подготовка	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение	

		дистанции 1,5 км.	
6	Лыжная подготовка	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	
7	Лыжная подготовка	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	
8	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
9	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
10	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
11	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
12	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом.. Прохождение дистанции 2,5 км.	
13	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км.	
14	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 3,5 км.	
15	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4 км.	
16	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4 км.	
17	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	
18	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	
19	Волейбол	Передвижения прыжки, совершенствование нижней прямой подачи, совершенствование передач мяча. Игра в волейбол.	
20	Волейбол	Передвижения прыжки, зачет нижней прямой подачи, совершенствование	

		передач мяча. Игра в волейбол.	
21	Волейбол	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Правила игры в волейбол	
22	Волейбол	Нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
23	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6-8 м от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
24	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту.	
25	Волейбол	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
26	Волейбол	Техника приема мяча двумя руками снизу в парах Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
27	Волейбол	Техника приема мяча двумя руками снизу в парах	
28	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
29	Волейбол	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	
30	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками над собой после перемещения (вправо, влево, вперед, назад). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство	

четвертая четверть 24урока

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
1	вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спорт. играх, базовые понятия физической культуры, история физической культуры	
2	Баскетбол	Передвижения на площадке, передача	

		мяча двумя от груди, учебная игра.	
3	Баскетбол	Передвижения по площадке, совершенствование передачи мяча двумя от груди, ведение мяча, учебная игра.	
4	Баскетбол	Передача мяча на оценку, совершенствование ведения мяча, бросок мяча одной от плеча, учебная игра.	
5	Баскетбол	Ведение мяча на оценку, совершенствование броска одной от плеча, учебная игра	
6	Баскетбол	Бросок одной от плеча на оценку, учебная игра.	
7	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом.	
8	Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
9	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
10	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
11	Легкая атлетика	Низкий старт ускорения от 20 до 40 метров, прыжки в длину, развитие выносливости. Игра в футбол, баскетбол.	
12	Легкая атлетика	Низкий старт ускорения от 20 до 40 метров, прыжки в длину, развитие выносливости. Игра в футбол, баскетбол.	
13	Легкая атлетика	Метание мяча, развитие выносливости, развитие быстроты, игра в футбол, баскетбол.	
14	Легкая атлетика	совершенствование метания мяча, низкий старт, развитие выносливости, игра в баскетбол, футбол.	
15	Легкая атлетика	совершенствование метанию мяча, высокий старт, развитие быстроты и выносливости, игра в баскетбол, футбол.	

16	Легкая атлетика	Метание мяча на оценку, развитие быстроты и выносливости, игра в баскетбол, футбол.	
17	Легкая атлетика	Бег 60 метров на оценку, развитие выносливости, игра в футбол.	
18	Легкая атлетика	совершенствование прыжка в длину согнув ноги, бег 1500 метров на оценку, игра в футбол, баскетбол.	
19	Легкая атлетика	Совершенствование бега на выносливость, совершенствование прыжка в длину согнув ноги, игра в футбол, баскетбол.	
20	Легкая атлетика	Совершенствование бега на выносливость, метания мяча, игра в футбол, баскетбол.	
21	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Развитие выносливости	
22	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
23	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча в парах и прием подачи. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство	
24	Волейбол	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u>	