



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polessk.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

МАОУ «Полесская СОШ»

протокол № 11 от 05.07.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ «Полесская СОШ»

А. Головачёв

приказ № 205 от 10.08.2021 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ1)
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Полесск
2021**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на

преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на

организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться, исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5—9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать

индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под редакцией В.В. Воронковой.

Физическая культура. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)

5 класс – 68 часов, ВПМ- 22 часа (плавание), 12 часов (хореография)

6 класс – 52, ВПМ -50, из них 22 часа (плавание).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Физическая культура:

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, ходьба на лыжах, плавание); 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.

Достаточный уровень: представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских 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; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА (КУРСА) 5 КЛАСС ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально

приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на

лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **5 класс** - 102 часа

из них **ВПМ 34 часа**

| № Урока | Название раздела, темы уроков | Количество часов |
|------------------------------------|---|------------------|
| Легкая атлетика. | | 16 |
| Подвижные и спортивные игры | | 8 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |
| 2 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча | 1 |
| 4 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 |
| 5 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 |
| 6 | Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол» | 1 |
| 7 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 |
| 8 | Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м) | 1 |
| 9 | Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол» | 1 |
| 10 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Обучение технике бега на средние дистанции (500 м). Игра «Третий лишний» | 1 |
| 11 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение технике бега на средние дистанции (500 м). Игра «Горячая картошка» | 1 |
| 12 | Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра | 1 |

| | | |
|------------------------------------|--|----------|
| | «Мини-футбол» | |
| 13 | Бег на результат (500м). Игра «Пустое место» | 1 |
| 14 | ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 |
| 15 | Подвижные и спортивные игры. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол» | 1 |
| 16 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат | 1 |
| 17 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м. | 1 |
| 18 | Подвижные и спортивные игры. Игра «Борьба за знамя» | 1 |
| 19 | Повторение технике метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча на дальность | 1 |
| 20 | Метание мяча на дальность на результат | 1 |
| 21 | Подвижные и спортивные игры. Игра «Борьба за знамя» | 1 |
| 22 | Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 23 | Метание мяча в цель на результат. Игра «Боулинг» | 1 |
| 24 | Подвижные и спортивные игры. Игра «Вышибалы» | 1 |
| Кроссовая подготовка. | | 6 |
| Подвижные и спортивные игры | | 3 |
| 25 | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | 1 |
| 26 | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | 1 |
| 27 | Подвижные и спортивные игры. Игра «Вышибалы» | 1 |
| 28 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | 1 |
| 29 | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | 1 |
| 30 | Подвижные и спортивные игры. Игра «Борьба за знамя» | 1 |
| 31 | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. | 1 |
| 32 | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. | 1 |
| 33 | Подвижные и спортивные игры. Игра «Вышибалы» | 1 |

| ВПМ – Плавание | | 22 |
|-----------------------|--|-----------|
| Баскетбол | | 11 |
| 34 | ВПМ. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место» | 1 |
| 35 | ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 36 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | 1 |
| 37 | ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 38 | ВПМ. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 39 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 40 | ВПМ. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание. | 1 |
| 41 | ВПМ. ОРУ. Согласованные движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок". | 1 |
| 42 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 43 | ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 44 | ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Свободное плавание (5 мин.). | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 45 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 |
| 46 | ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.). | 1 |
| 47 | ВПМ. Плавание кролем на спине (с доской в руках- контроль - работа ног). Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Закрепление и отработка пройденного материала. | 1 |
| 48 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | 1 |
| 49 | ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (игры на погружение). | 1 |
| 50 | ВПМ. ОРУ. Закрепление пройденного материала. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 51 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков | 1 |
| 52 | ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 53 | ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 54 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 55 | ВПМ. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 56 | ВПМ. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание. | 1 |
| 57 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие | 1 |

| | | |
|-----------------|---|-----------|
| | координационных качеств | |
| 58 | ВПМ. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» | 1 |
| 59 | ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. | 1 |
| 60 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 61 | ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. | 1 |
| 62 | ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. | 1 |
| 63 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 64 | ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 65 | ВПМ. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 66 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| Волейбол | | 12 |
| 67 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | 1 |
| 68 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и партнёру. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |
| 69 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя | 1 |

| | | |
|-----------------------------|---|-----------|
| | руками сверху в парах и через сетку. Встречные эстафеты | |
| 71 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 |
| 72 | Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча» | 1 |
| 73 | Повторение техники приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча» | 1 |
| 74 | Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы | 1 |
| 75 | Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол» | 1 |
| 76 | Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 77 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 78 | Игра «Пионербол» | 1 |
| Кроссовая подготовка | | 4 |
| 79 | Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м x 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | 1 |
| 80 | Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м x 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | 1 |
| 81 | Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости | 1 |
| 82 | Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой» | 1 |
| Лёгкая атлетика | | 7 |
| 83 | <u>ТБ. на урок по лёгкой атлетике. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Старты из различных исходных положений</u> | 1 |
| 84 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 |
| 85 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 |
| 86 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | 1 |
| 87 | ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 |
| 88 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5–6 м. | 1 |
| 90 | Промежуточная аттестация по итогам учебного года | 1 |
| ВПМ - Хореография | | 12 |
| 91 | Правила поведения и инструктаж по техники безопасности. | 1 |

| | | |
|-----|---|---------------|
| 92 | Методика изучения isolation головы (сидя и в полуприседании), плеч (стоя и в полуприседании, сидя), | 1 |
| 93 | Изучение специальных levels isolations – сидя, лежа на спине, лежа на спине (обратная дуга). | 1 |
| 94 | Изучение последовательности и логичности выстраивания комбинаций в модерн танце | 1 |
| 95 | Изучаем базовые движения модерн танца, по такому же принципу, как и в классическом танце у станка | 1 |
| 96 | Закрепляем базовые движения модерн танца | 1 |
| 97 | Учебная комбинация модерн танца на один квадрат (32 счета) | 1 |
| 98 | Изучение основных движений массового танца | 1 |
| 99 | Закрепление основных элементов массового танца | 1 |
| 100 | Учебная комбинация массового танца на один квадрат (32 счета) | 1 |
| 101 | Отработка танцевальных движений в ансамбле и цепочка последовательности в композиции | 1 |
| 102 | Исполнение танцевальной композиции на 4 квадрата | 1 |
| | ИТОГО: | 102 ч. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **6 класс** - 102 часа

из них **ВПМ 50 часов**

| № Урока | Название раздела, темы уроков | Количество часов |
|------------------------------|---|---------------------|
| ВПМ – Плавание | | 22 |
| Легкая атлетика (Л/а) | | 11 |
| 1 | ВПМ. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» | 1 |
| 2 | ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин). | 1 |
| 3 | Л/а. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |
| 4 | ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. | 1 |
| 5 | ВПМ. ОРУ. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.) | |
| 6 | Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |
| 7 | ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Игра " Морской бой". | 1 |
| 8 | ВПМ. ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика. | 1 |
| 9 | Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 |
| 10 | ВПМ. | 1 |
| 11 | ВПМ. | 1 |
| 12 | Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 |
| 13 | ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Повороты в воде. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика). | 1 |
| 14 | ВПМ. ОРУ. Освоение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 15 | Л/а. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 |
| 16 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика. | 1 |
| 17 | ВПМ. Зал сухого плавания. ОРУ. Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | Кроль на животе. Свободное плавание (5 мин.) | |
| 18 | Л/а. Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м) | 1 |
| 19 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика). | 1 |
| 20 | ВПМ. Техника безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика). | 1 |
| 21 | Л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Обучение технике бега на средние дистанции (500м). Игра «Третий лишний» | 1 |
| 22 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин). | 1 |
| 23 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. | 1 |
| 24 | Л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение технике бега на средние дистанции (500м). Игра «Горячая картошка» | 1 |
| 25 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.) | 1 |
| 26 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).Игра " Морской бой". | 1 |
| 27 | Бег на результат (500м). Игра «Пустое место» | 1 |
| 28 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин). | |
| 29 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники | |

| | | |
|---------------------------|---|-----------|
| | поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. | |
| 30 | Л/а. ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 |
| 31 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин). | 1 |
| 32 | ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. | 1 |
| 33 | Л/а Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5–6 м. | 1 |
| ВПМ – Мини- футбол | | 5 |
| Баскетбол | | 11 |
| 34 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | 1 |
| 35 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 36 | ВПМ. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча | 1 |
| 37 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 38 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 |
| 39 | ВПМ. Мини-футбол. Повторение передачи мяча. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол» | 1 |
| 40 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | 1 |
| 41 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков | 1 |
| 42 | ВПМ. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней | 1 |

| | | |
|-----------------------|--|-----------|
| | стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол» | |
| 43 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 44 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 45 | ВПМ. Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол» | 1 |
| 46 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 47 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 48 | ВПМ. Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол» | 1 |
| 49 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| Волейбол | | 11 |
| ВПМ. Пионербол | | 6 |
| 50 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | 1 |
| 51 | ВПМ. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы | 1 |
| 52 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и партнёру. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |
| 53 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |
| 54 | ВПМ. Ловля мяча после подачи. Учебная игра | 1 |
| 55 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и через сетку. Встречные эстафеты | 1 |
| 56 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 |
| 57 | ВПМ. Ловля и перемещение с мячом. Учебная игра | 1 |
| 58 | Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча» | 1 |

| | | |
|------------------------------|---|-----------|
| 59 | Волейбол. Повторение техники приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча» | 1 |
| 60 | ВПМ. Комбинационные действия на площадке. Учебная игра | 1 |
| 61 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол» | 1 |
| 62 | Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 63 | ВПМ. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 64 | Волейбол. 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 | 1 |
| 65 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 66 | ВПМ. Двухсторонняя игра | 1 |
| Гимнастика | | 10 |
| 67 | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | 1 |
| 68 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | 1 |
| 69 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 |
| 70 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 |
| 71 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 72 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 1 |
| 73 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |
| 74 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 75 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 |
| 76 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 |
| Кроссовая подготовка. | | 6 |
| 77 | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | 1 |
| 78 | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие | 1 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | выносливости | |
| 79 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | 1 |
| 80 | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | 1 |
| 81 | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. | 1 |
| 82 | Бег (1500 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| Легкая атлетика (Л/а) | | 12 |
| ВПМ. Подвижная игра «Борьба за знамя» | | 7 |
| 83 | ВПМ. Борьба за знамя | 1 |
| 84 | Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 |
| 85 | Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 |
| 86 | ВПМ. Борьба за знамя | 1 |
| 87 | Л/а Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |
| 88 | Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |
| 89 | ВПМ. Борьба за знамя | 1 |
| 90 | Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 1 |
| 91 | Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 |
| 92 | ВПМ. Борьба за знамя | 1 |
| 93 | Промежуточная аттестация по итогам учебного года | 1 |
| 94 | Л/а Бег на результат (30 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 95 | ВПМ. Борьба за знамя | 1 |
| 96 | Л/а Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 |
| 97 | Л/а Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат | 1 |
| 98 | ВПМ. Борьба за знамя | 1 |
| 99 | Л/а Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м. | 1 |
| 100 | Л/а Повторение технике метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча на дальность | 1 |
| 101 | ВПМ. Борьба за знамя | 1 |

| | | |
|-----|--|---------------|
| 102 | Л/а Метание мяча на дальность на результат | 1 |
| | ИТОГО: | 102 ч. |