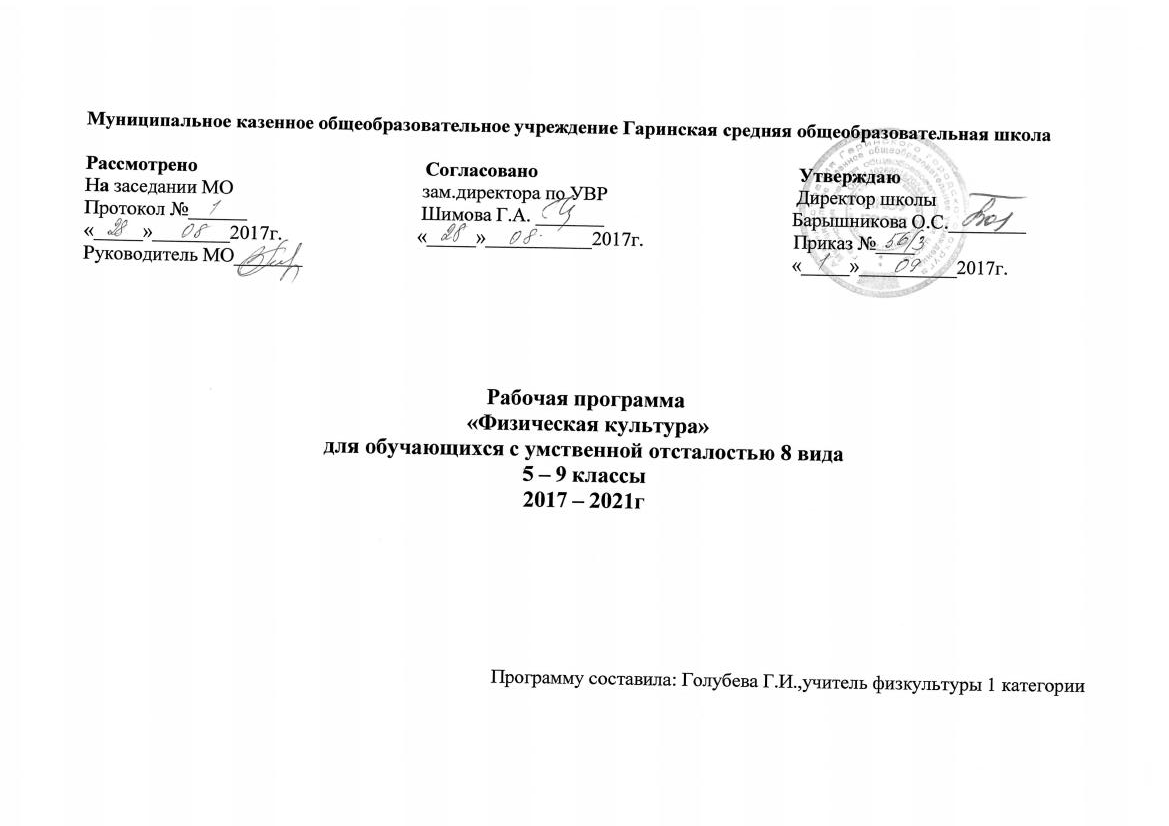
****

Данная рабочая программа по предмету «физическаякультура» составлена на основе программы для обучения детей специальных коррекционных образовательных учрежденийVIII вида.

подредакциейВ.В.Воронковой,

Москва«Просвещение» 2013 г.

ФизическаякультуравкоррекционномобразовательномучрежденииVIIIвидаявляется составнойчастьювсейсистемыработысдетьмиимеющимиограниченныевозможности здоровья.

Физическоевоспитаниерассматриваетсяиреализуетсякомплексноинаходитсявтесной

связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородностьсоставаучащихсяначальногозвенапопсихическим,двигательными

физическим данным выдвигает ряд конкретных задачфизическоговоспитания:

коррекция и компенсация нарушенийфизическогоразвития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование,развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;развитиеуучащихсяосновныхфизическихкачеств,привитиеустойчивогоотношенияк

занятиямпо физкультуре;

укреплениездоровья, содействиенормальномуфизическомуразвитию.

Системафизическоговоспитания,объединяющаявсеформызанятийфизическими упражнениями,должнаспособствоватьсоциализацииученикавобществе,формированию духовныхспособностейребенка.Всвязисэтимвосновеобученияфизическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процессаобучения; коррекционнаянаправленность обучения; оптимистическаяперспектива;

комплексностьобучениянаосновепрогрессивныхпсихолого-педагогическихи психолого-физиологических теорий.

Умногихдетейимеютсянарушениясосторонысердечно-сосудистойидыхательной систем,состороныфизическогоипсихическогоразвития,атакженарушениямоторики, поэтомунеобходиморазбиратьсявструктурахдефектааномальногоребенка;знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержаниепрограммногоматериалауроковсостоитизбазовыхосновфизической культурыибольшогоколичестваподготовительных,подводящихикоррекционных упражнений.

Программа состоит из следующихосновных разделов:

-легкаяатлетика;

- гимнастика

**Рабочая программа по физической культуре 5 – 9**

**специальных(коррекционных) классов VIII вида.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008 г.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов специальных (коррекционных) классов VIII вида является продолжением программы подготовительных – 4 классов формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

**Задачи физического воспитания**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Программа предусматривает формирование у обучающихся учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;

- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей учащихся. Поэтому задача развития этих возможностей важная и носит коррекционную направленность.

Деятельность учащихсяcнарушением интеллектана уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к знаниям и даже к окружающим детям и взрослым.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения ит.д.)

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени).

Объем каждого раздела программы рассчитан, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включались в произвольную деятельность.

В учебном плане ОУ на изучение предмета Физическая культура отведено 3 часа в неделю всего 102 часа в год.

Программа предмета состоит из следующих разделов:

Гимнастика и акробатика (элементы), лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Содержание 5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс

Гимнастика 16 16 16 16 16

Лёгкая атлетика 24 24 24 24 24

Лыжная подготовка 24 24 24 24 24

Подвижные и

спортивные игры 38 38 38 38 3

**Гимнастика.**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие - о строе, шеренге, , колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения: простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

*Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время.Кроссовый 6ег по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

*Метание.* Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпа. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

**Подвижные и спортивные игры**

*Волейбол.* Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

*Баскетбол.* Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов. Подъем по склону. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным (одновременным) двухшажным ходом. Передвижение на скорость. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м. Прохождение дистанции до 3-4- км.

**5 класс**

**Гимнастика и акробатика (16).**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;

-дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц:

- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения - простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Лыжная подготовка (24часа)**

Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

**Подвижные и спортивные игры (38часа).**

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;

- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

**6 класс**

**Гимнастика (16).**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутыеруки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;

-дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц:

- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м —-2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

**Подвижные и спортивные игры (38часа)**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег, ловля мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; бег в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места и на дальность с 4-6 шагов разбега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с пологой горы в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае

**7 класс**

**Гимнастика и акробатика (16часов).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой",ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м 3-6 раз, бег на 60 м -3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой 1 мин. Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание.

Метание. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Одновременный двухшажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой». Подъем «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 50 м. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза за урок). Передвижение до 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

**Подвижные и спортивные игры (38 часа).**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении, ведение мяча остановка поворот передача мяча; ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении ведение мяча бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по од-

ному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;

- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;

- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом на бег; бежать с переменной скоростью 5 мин, равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком, броски по корзине двумя руками от груди с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае

**8 класс**

**Гимнастика и акробатика (16 часов).**

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения - простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24часа).**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100 м -2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15с). Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега;

Метание. Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание малых.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Занятия лыжами, значение эти» занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременнобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом наместе. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2-3 мальчики).Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

**Подвижные и спортивные игры (38 часа).**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Подачи нижняя и верхняя прямая.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса.

Обучающиеся должны знать:

- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;

- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения, изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда. Выполнять простейшие комбинации на бревне.

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки),200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

**9 класс**

**Гимнастика и акробатика**(16ч)

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика** (24 час).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м-4 раза за урок; на 100 м -3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики- 1000 м; девушки -800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**(24 часа)

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск с горы в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры** (38ч).

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием,перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- сэлементам» баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать

в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" метать малый мяч с разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАМТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 КЛАСС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |
| 1. | **Легкая атлетика- 12ч.**  Т.Б. на занятиях физической культурой.  Ходьба, бег. Высокий старт. | текущий |  |
| 2. | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. | текущий |  |
| 3. | Бег 60м с низкого старта. | текущий |  |
| 4. | Встречная эстафета с передачей | текущий |  |
| 5. | Бег 60м. на результат | учет |  |  |  |
| 6 | Кроссовый бег 500м. | текущий |  |
| 7. | Метание мяча в цель, круговая эстафета | текущий |  |
| 8. | Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м | учет |  |
| 9. | Прыжок в длину с места, кроссовый бег | текущий |  |
| 10. | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места  Челночный бег 3х10 | текущий |  |
| 11. | Бег с равномерной скоростью | текущий |  |
| 12. | Бег 1000м на результат | учет |  |
| 13. | **Баскетбол 12ч.**  Основные правила игры в б/б, передачи мяча | текущий |  |
| 14. | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат | учет |  |
| 15. | Ловля мяча двумя руками на месте в движении. | текущий |  |
| 16. | Ловля мяча двумя руками в движении. | текущий |  |
| 17. | Передачи мяча в парах и тройках.  пресс за 30сек. | учет |  |
| 18. | Ведение мяча с изменением высоты отскока | текущий |  |
| 19. | Ведение мяча с изменением ритма бега | текущий |  |
| 20. | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат | учет |  |
| 21. | Сочетание приемов: ведение, ловля. | текущий |  |
| 22. | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок  Подтягивание из виса. | учет |  |
| 23. | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | текущий |  |
| 24. | Сочетание приемов. Двухсторонняя игра. |  |  |
|  | **2 четверть, гимнастика- 16ч.** |  |  |
| 25 | ТБ на занятиях.  Строевые упражнения. Акробатика. | текущий |  |
| 26 | Строевые упражнения. Акробатические связки | текущий |  |
| 27 | Строевые упражнения. Акробатические связки. | текущий |  |
| 28 | 1. Акробатика: кувырок вперед, встать с поворотом на 180, кувырок назад. | учет |  |
| 29 | 2. Длинный кувырок, перекат в стойку на лопатках, перекат в стойку на коленях руки в стороны. | текущий |  |
| 30 | 3. Стойка на голове и руках-мальчики, «мост»-дев. | учет |  |
| 31 | Смешанные висы и упоры. |  |  |
| 32 | Лазание по канату в три приема. Акробатика-2 | учет |  |
| 33 | Лазание по канату в три приема | текущий |  |
| 34 | Лазание по канату в три приема. Повторение акробатики. | текущий |  |
| 35 | Лазание по канату в три приема | учет |  |
| 36 | Смешанные висы и упоры. Равновесие. | текущий |  |
| 37 | Опорный прыжок через «козла» упор присев соскок | текущий |  |
| 38 | Опорный прыжок через «козла» ноги врозь | текущий |  |
| 39 | Опорный прыжок через «козла» согнув ноги | текущий |  |
| 40 | Опорный прыжок через «козла» согнув ноги | учет |  |
| 41 | **Спортивные игры-8ч.**  Сочетание приемов. Остановка прыжком | текущий |  |
| 42 | Сочетание приемов. Остановка прыжком передача | текущий |  |
| 43 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину (проверить выборочно) | текущий |  |
| 44 | Сочетание приемов:Ведение два шага бросок в корзину. | текущий |  |
| 45 | Сочетание приемов:Ведение два шага бросок в корзину (проверить выборочно) | текущий |  |
| 46 | Сочетание приемов, учебная игра. | текущий |  |
| 47 | Сочетание приемов, двухсторонняя игра | текущий |  |
| 48 | Сочетание приемов, двухсторонняя игра | текущий |  |
|  | **3 четверть, лыжная подготовка- 24ч** |  |  |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход | текущий |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход, эстафеты | текущий |  |
| 51 | Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно |  |  |
| 52 | Обучение одновременного одношажного хода | текущий |  |
| 53 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 3км | текущий |  |
| 55 | Лыжные эстафеты с этапом до 300м. | текущий |  |
| 56 | Подъёмы и спуски | текущий |  |
| 57 | Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке | текущий |  |
| 58 | Дистанция 1км на результат | учет |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. |  |  |
| 60 | Повторение лыжных ходов | текущий |  |
| 61 | Торможение «плугом» | текущий |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу | текущий |  |
| 63 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. | текущий |  |
| 64 | Торможение «плугом» | текущий |  |
| 65 | Торможение «плугом». Проверить выборочно |  |  |
| 66 | Повторение лыжных ходов | текущий |  |
| 67 | Повторение лыжных ходов, техника | текущий |  |
| 68 | Поворот переступанием и махом на месте | текущий |  |
| 69 | Поворот переступанием и махом на месте | текущий |  |
| 70 | Бег на лыжах 2км на результат | учет |  |
| 71 | Лыжная эстафета по кругу | текущий |  |
| 72 | Прохождение поворота в движении переступанием | текущий |  |
| 73 | **волейбол 6ч**  Верхняя передача мяча двумя руками на месте | текущий |  |
| 74 | Верхняя передача мяча двумя руками | текущий |  |
| 75 | Верхняя передача мяча двумя руками | текущий |  |
| 76 | Расстановка игроков, верхняя прямая подача | текущий |  |
| 77 | Игра пионербол, волейбол | текущий |  |
| 78 | Учебная игра волейбол | текущий |  |
| 79 | **4 четверть волейбол, баскетбол 12ч, л/а 12ч.**  Нижняя прямая подача | текущий |  |
| 80 | Нижняя подача, нижний прием мяча | текущий |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10 | учет |  |
| 82 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку | текущий |  |
| 83 | Б/Б Передачи мяча в парах и тройках.  пресс за 30сек. | учет |  |
| 84 | Сочетание приемов. Остановка прыжком | текущий |  |
| 85 | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат | учет |  |
| 86 | Ведение два шага бросок в корзину. | текущий |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. | текущий |  |
| 88 | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат | учет |  |
| 89 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину | текущий |  |
| 90 | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок | текущий |  |
| 91- | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. | текущий |  |
| 92 | Бег 60м с низкого старта. | текущий |  |
| 93 | Встречная эстафета с передачей | текущий |  |
| 94 | Бег 60м. на результат | учет |  |
| 95 | Кроссовый бег, метание мяча | текущий |  |
| 96 | Метание мяча в цель, круговая эстафета | текущий |  |
| 97 | Метание мяча с разбега на результат  Бег с ускорением 40м | учет |  |
| 98 | Беговые упражнения. Эстафета | текущий |  |
| 99 | Подтягивание из виса | учет |  |
| 100 | Бег с равномерной скоростью | текущий |  |
| 101 | Бег 1000м на результат | учет |  |
| 102 | Эстафеты по кругу с этапом до 60м |  |  |

пресс-3раза

прыжки ч/з скакалку-5раз

ведение мяча-5 раз

бросок мяча в стену-2раза

приседание-3раза

подбросить мяч хлопок в ладоши поймать

отжимание-2раза

кувырок-1раз

набивание т/шарика -3раза