 **Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

 **1.Пояснительная записка**

* Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 января 2012 г. N 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089»
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
* Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.
* Устава МАОУ «Кутарбитская СОШ»

 **Общие цели образования по предмету**

1 укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

4.Повышение двигательных возможностей обучающихся с нарушением интеллекта в подготовке их к жизни и, в последующем к физическому труду. Развитие двигательной функции обучающихся, активизация их физического развития.

-5Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Общая характеристика учебного предмета

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовлен­ности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрыв­но связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реак­тивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое про­явление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с ува­жением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

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.

Среди различных показателей эффективности процесса воспита­ния на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинирован­ность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спор­тивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо пред­усматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать уп­ражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

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

Эффективное применение упражнений для развития двигатель­ных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональ­ную насыщенность.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, ак­робатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание. Содержание программы. Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны,солнечные ванны. Водные процедуры.

 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 пространственнодвигательных 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. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.Упражнения в лазанье— 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, 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. 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..

 В задачи раздела «Лыжная подготовка» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени

 4

года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

 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. При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей. В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 клас­сах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем фи­зического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) 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 (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показате­лями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физ­культурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гид­роцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

 **2. Основное содержание обучения**

 **Основы знаний о физической культуре:** Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

 **Гимнастика и акробатика** **21** ч. 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 (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика 24** 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 длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг 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 нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор. **Подвижные и спортивные игры 24ч. 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. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

**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 (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 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, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;

**Лыжная подготовка23** Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. 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 в медленном темпе до 2-3 км. 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 (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно)

**3.Требования к уровню подготовки по предмету**

**Обучающиеся должны знать:**

что такое фигурная марши­ровка; требования к строевому шагу;

как перенести од­ного ученика двумя различны­ми способами;

фазы опорного прыжка.

 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.

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

Учащиеся должны **уметь:**
соблюдать интервал и дис­танцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движении 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; проводить анализ выполненного движения учащихся

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.

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.

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

**4.Тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Радел программы, темы уроков** | **Количество****часов** | **Контрольные****тесты** |
| 1. |  **Основы знаний кол-во часов по разделам**Понятие спортивной этики | 1 | В процессе урока |
| 2. | **Лёгкая атлетика 23ч** |  |  |
|  | Инструктаж по О.Т. И П.Б. по легкой атлетике. Ходьба с чередованием бега.Ходьба на ско­рость (до 15 — 20 мин)Ходьба по пересеченной мес­тности до 1,5 — 2 км.Бег на скорость 100 м. Тестирование.бег на 60 м— 4 раза за урокЭстафета (4 по 200 м)Медленный бег до 10—12 мин Кроссовый бег на 500—1000 м по пе­ресеченной мест­ности.Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги.Тестирование.Метание малого мяча на дальность с пол­ного разбега в ко­ридор 10мМетание малого мяча на дальность с пол­ного разбега в ко­ридор 10мТолкание ядраИнструктаж по О.Т и П.Б. по легкой атлетике. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.Бег на скорость 100 м тестированиеКросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. тестирование.Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание» тестированиеМетание различных предметов: малого утяжелённого мяча (100— 150 г) тестированиеТолкание ядра ( 3кг).. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ногиКроссовый бег на 500—1000 мсовершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. | 1211111111111111111111 | 3 |
| 3. | **Спортивные и подвижные игры** | **34 ч** |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** |  |  |
|  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по волейболу. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудитьсяТехника приема и передачи мяча и подачи.Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.Верхняя прямая передача в прыжкеВерхняя прямая подачаБлокирование мячаПрямой нападающий удар через сетку (ознакомление).Прямой нападающий удар через сетку с шагомБлок (ознакомление).Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 — 6 по 5—10 раз).Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболу. Понятие о тактике игры; практическое судейство.Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцоЛовля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.Подбирание отскочившего мяча от щита.Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.Броски в корзину с разных позиций и расстояния.Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другойУчебная игра.Подвижные игры с бегом на скорость. Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.Подвижные игры с прыжками в высоту, длину «Дотянись до верёвочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер». С элементами баскетбола Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».С элементами баскетбола Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее». | 1111111111111222221231112 |  |
| 4 | **Гимнастика 21ч** | 21 ч | 2 |
|  | инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. Выполнение строевых командРазмыкание в движении на заданный интервалеСочетание ходьбы и бегав шеренге и в колоннеПовороты в движении направо, налево Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: Лазание по гимна­стической стенке вверх, вниз, пере­ходы с одного пролета на дру­гойОбщеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов Ходьба пристав­ными шагами по бревну боком с грузом на голове.Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при вы-полонении упражнений с интенсивной нагрузкойупражнения в расслаблении мышц. Приемы само расслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Наклоны туловища с под­брасыванием и ловлей предме­тов.Полу приседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Под­брасывание и лов­ля палки с перево­рачиваниемВыполнение уп­ражнений со ска­калкой в различ­ных плоскостях.Катание на­бивного мяча но­гой с продвиже­нием прыжками на другойБроски мяча дву­мя руками друг другу (снизу, от груди, из-за голо­вы).Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейкеХодьба по рейке гимнастической скамейкиСгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола (мальчики). Акробатическая комбинация. Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стой­ка на голове с со­гнутыми ногами. Поворот направо и налево из положения «мост» (девоч­ки).Прыжок боком через коня с ручками и другие снарядыВис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.).Подтя­гивание в висе на гимнастической стенке после пере­движения впра­во-влево. | 11111111111111111111 | 12 |
| 5 | **Лыжная подготовка*.23*** | 23ч | 2 |
|  |  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.Совершенствование попеременно двушажного ходаСовершенствование одновременного бесшовного и одношажного ходовСовершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходовпопеременный че- тырехшажный ходповорот 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 урокпрохождение дистанции 3—4 км по среднепересечённой местности;преодоление выступа; подъем «лесенкой»;Ком­бинированное тор­можение лыжами и палками.Обуче­ние правильному падению при про­хождении спусковИгры на лыжах: «Переставь фла­жок», «Попади в круг», «Кто быст­рее». прохождение дистанции 2 км на время -тестирование.-  | 13122231121121 | 1 |

**5. Учебно-методическая литература**

1. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы    1-4, 5-9 классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

2. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

**6.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | №урока в теме | **Дата по плану** | **Дата фактическая** | **Тема урока** | **Содержание** | **Домашнее задание** | Требования к уровню подготовки выпускников |
| Легкая атлетика 13ч |
| 1 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И П.Б. по легкой атлетике. *Ходьба с чередо­ванием бега* | Инструктаж по О.Т и П.Б Сочетание разновиднос­тей ходьбы | учить инструкции, правила и судейство по легкой атлетике |  правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию*пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной мес­тности;* |
| 2 | 2 |  |  | Ходьба на ско­рость (до 15 — 20 мин) | ходьба | Ходьба | *пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной мес­тности;* |
| 3 | 3 |  |  | Ходьба на ско­рость (до 15 — 20 мин) | ходьба | Ходьба | *пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной мес­тности;* |
| 4 | 4 |  |  | Ходьба по пересеченной мес­тности до 1,5 — 2 км. | ходьба | Ходьба | *пробежать в медленном темпе 12—15 мин;* |
| 5 | 5 |  |  | *Бег на скорость 100 м. Тестирование.* | Беговые упражнения Бег широким шагом | кросс по пересеченной местности | *бегать на короткие дис­танции 100 и 200 м* |
| 6 | 6 |  |  | *бег на 60 м— 4 раза за урок* | Беговые упражнения Бег на скорость 60 | Прыжки в длину с разбега | *бегать на короткие дис­танции 100 и 200 м* |
| 7 | 7 |  |  | *Эстафета (4 по 200 м)* |  Беговые упражнения | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | *бегать на короткие дис­танции 100 и 200 м* |
| 8 | 8 |  |  | *Медленный бег до 10—12 мин* | Беговые упражнения | прыжки с места | *пробежать в медленном темпе 12—15 мин* |
| 9 | 9 |  |  | Кроссовый бег на 500—1000 м по пе­ресеченной мест­ности. | Беговые упражнения | Бег с изменением длины и частоты шагов | *пробежать в медленном темпе 12—15 мин*. |
| 10 | 10 |  |  | *Пры­жок в длину с полного разбега способом «согнув ноги.**Тестирование.* | Прыжковые упражнения | многоскоки | *пры­гать в длину с* полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; |
| 11 | 11 |  |  | Метание малого мяча на дальность с пол­ного разбега в ко­ридор 10 | Метание | отжимание | *метать малый мяч с полно­го разбега на даль­ность в коридор 10 м и в обозначен­ное место* |
| 12 | 12 |  |  | Метание малого мяча на дальность с пол­ного разбега в ко­ридор 10м | Метание | приседания | *метать малый мяч с полно­го разбега на даль­ность в коридор 10 м и в обозначен­ное место* |
| 13 | 13 |  |  | *Толкание ядра*  | Метание  | сгибание и разгибания туловища | *толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка* |
| Спортивные игры. Волейбол.11ч |
| 14 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по волейболу*Влияние занятий волейболом на го­товность ученика трудиться* | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. | учить инструкции по технике безопасности | *влияние занятий волейбо­лом на трудовую подготовку* |
| 15 | 2 |  |  | Техника приема и передачи мяча и подачи. | Технико -тактические приемы. *Прием мяча снизу у сет­ки* | упражнения на гибкость | *выполнять все виды подач, приемы* |
| 16 | 3 |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах пос­ле перемещений. |  Технические приемы.  | отжимания из упора сзади | *выполнять все виды подач, приемы* |
| 17 | 4 |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах пос­ле перемещений. | Технические приемы.  | сгибания и разгибания прямых ног из положения лежа | *выполнять все виды подач, приемы* |
| 18 | 5 |  |  | Верхняя прямая передача в прыж­ке | Технические приемы. *Верх­няя прямая пода­ча* | прыжки из низкого приседа | *выполнять все виды подач,* |
|  |
| 19 | 6 |  |  |  *Верх­няя прямая пода­ча* | Технические приемы *Верх­няя прямая пода­ча* | упражнения «Велосипед" | *выполнять все виды подач,* |
| 20 | 7 |  |  | *Блокирование мяча* | Технические приемы *Блокирование мяча* | поднимание и опускания прямых ног из упора | *блокировать нападающие уда­ры* |
| 21 | 8 |  |  | Пря­мой нападающий удар через сетку (ознакомление). | Технические приемы *Блокирование мяча* | прыжки с высоким подниманием ног | *блокировать нападающие уда­ры* |
| 22 | 9 |  |  | *Прямой на­падающий удар через сетку с ша­гом* | Технические приемы *Прямой на­падающий удар через сетку с ша­гом* | перекаты с ноги на ногу | *выполнять пря­мой нападающий удар;* |
| 23 | 10 |  |  | Блок (ознакомле­ние). | Технические приемы *Прямой на­падающий удар через сетку с ша­гом* | комплекс ОРУ на развития плечевого пояса  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 11 |  |  | *Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 — 6 по 5—10 раз).* | Технические приемы *Прыжки вверх* | зависти дневник самоконтроля |  |
| гимнастика 21 |
| 25 | 1 |  |  | инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике*Выполнение стро­евых команд* | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий Инструктаж по О.Т и П.Б инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике | учить инструкции по техники безопасности, виды гимнастик | *что такое строй; как вы­полнять пере­строения, как проводятся со­ревнования по гимнастике* |
| 26 | 2 |  |  | *Размы­кание в движении на заданный ин­тервал* | Строевые упражнения | упражнения с мячом, обручем. | *что такое строй; как вы­полнять пере­строения, как проводятся со­ревнования по гимнастике* |
| 27 | 3 |  |  | *Сочета­ние ходьбы и бега**в шеренге и в ко­лонне* | *Сочета­ние ходьбы и бега* | отжимание 25раз | *что такое строй; как вы­полнять пере­строения, как проводятся со­ревнования по гимнастике* |
| 28 | 4 |  |  | *Повороты в движении направо, налево.* | *Фигурная маршировка* | приседание 40р | *что такое строй; как вы­полнять пере­строения, как проводятся со­ревнования по гимнастике* |
| 29 | 5 |  |  | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов Лазание по гимна­стической стенке вверх, вниз, пере­ходы с одного пролета на дру­гой | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов | стретчинг | *что такое строй; как вы­полнять пере­строения, как проводятся со­ревнования по гимнастике* |
| 30 | 6 |  |  | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов Ходьба пристав­ными шагами по бревну боком с грузом на голове. | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов | стретчинг | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 31 | 7 |  |  | *Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при вы­полнении упраж­нений с интенсив­ной нагрузкой* | *Дыхательные упражнения* | многоскоки | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 32 | 8 |  |  | ***упражнения в рас­слаблении мышц.***Приемы само расслабления при *выполнении уп­ражнений с интенсивной нагруз­кой.* | упражнения в рас­слаблении мышц | упражнения на гибкость | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 33 | 9 |  |  | Основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища. Наклоны туловища с под­брасыванием и ловлей предме­тов. | Основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища | отжимание от скамейки 25раз | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 34 | 10 |  |  | *Полуприседы с различным поло­жением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.* | Основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища | упражнение "Ласточка" | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 35 | 11 |  |  | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми**.** *С гимнастически­ми палками.* Под­брасывание и лов­ля палки с перево­рачиванием. | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми | Комплекс ОРУ на10 | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 36 | 12 |  |  | Выполнение уп­ражнений со ска­калкой в различ­ных плоскостях. | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми | упражнения с обручем | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 37 | 13 |  |  | Катание на­бивного мяча но­гой с продвиже­нием прыжками на другой. | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми | Комплекс ОРУ на10 | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 38 | 14 |  |  | Броски мяча дву­мя руками друг другу (снизу, от груди, из-за голо­вы). | Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми | приседания | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 39 | 15 |  |  | *Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнасти­ческой скамейке* | *Упражнения на гимнастической скамейке* | комплекс ОРУ на 10 | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 40 | 16 |  |  | *Ходьба по рейке гимнастической скамейки* | *Упражнения на гимнастической скамейке* | Статические положения1мин | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 41 | 17 |  |  | *Сгибание и разги­бание рук в поло­жении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола (мальчики).* | *Упражнения на гимнастической скамейке* | упражнения на гибкость | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 42 | 18 |  |  | Акробатическая комбинация. Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стой­ка на голове с со­гнутыми ногами. Поворот направо и налево из положения «мост» (девоч­ки). | Акробатическая комбинация. | прыжки через скакалку | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 43 | 19 |  |  | *Пры­жок боком через коня с ручками и другие снаряды* | Гимнастические упражнеия | упражнения на пресс |  *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 44 | 20 |  |  | Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). | Висы и упоры | упражнения на пресс | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| 45 | 21 |  |  | Подтя­гивание в висе на гимнастической стенке после пере­движения впра­во-влево. | Висы и упоры | реферат на тему влияние физических упражнений на здоровья человека | *выполнять все виды лазанья, опорных прыж­ков, равновесия; составить 5—6 уп­ражнений и по* *казать их выпол­нение учащимся на уроке* |
| Лыжная подготовка 23 |
| 46 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. *Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лы­жах, биатлон); правила проведе­ния соревнований по лыжным гон­кам; сведения о готовности к со­ревнованиям.* | Передвижение на лы­жах | Инструкции читать по технике безопасности | **знать** *виды лыж­ного спорта; тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 47 | 2 |  |  | *Совершенствова­ние попеременно двухшажного хода* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 48 | 3 |  |  | *Совершенствова­ние попеременно двухшажного хода* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 49 | 4 |  |  | *Совершенствова­ние попеременно двухшажного хода* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 50 | 5 |  |  | *Совершенствова­ние одновремен­ного бесшажного и одношажного хо­дов* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 51 | 6 |  |  | *Совершенствова­ние одновремен­ного бесшажного и одношажного хо­дов* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 52 | 7 |  |  | *Совершенствова­ние одновремен­ного бесшажного и одношажного хо­дов* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 53 | 8 |  |  | *попеременный че- тырехшажный ход* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 54 | 9 |  |  | *попеременный че- тырехшажный ход* | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 55 | 10 |  |  | *пово­рот на месте ма­хом назад кнару­жи, спуск в сред­ней и высокой стойке;* | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 4км | *выполнять поворот на парал­лельных лыжах* |
| 56 | 11 |  |  | *пово­рот на месте ма­хом назад кнару­жи, спуск в сред­ней и высокой стойке;* | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 4км | *выполнять поворот на парал­лельных лыжах* |
| 57 | 12 |  |  | *преодоле­ние бугров и впа­дин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 58 | 13 |  |  | *преодоле­ние бугров и впа­дин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 59 | 14 |  |  | *про­хождение на ско­рость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *пройти в быстром темпе 200—300 м (девушки), 400— 500 м(юноши* |
| 60 | 15 |  |  | *прохожде­ние дистанции 3—4 км по сред­непересеченной* м*естности;* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км |  *пройти в быстром темпе 200—300 м (девушки), 400— 500 м(юноши* |
| 61 | 16 |  |  | преодоление вы­ступа; подъем «лесенкой»; | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км |  *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 62 | 17 |  |  | преодоление вы­ступа; подъем «лесенкой»; | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км |  *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 63 | 18 |  |  | Ком­бинированное тор­можение лыжами и палками. | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км |  *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 64 | 19 |  |  | Ком­бинированное тор­можение лыжами и палками. | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 65 | 20 |  |  | Обуче­ние правильному падению при про­хождении спусков | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 66 | 21 |  |  | Игры на лыжах: «Переставь фла­жок», «Попади в круг», «Кто быст­рее». | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 67 | 22 |  |  | Игры на лыжах: «Переставь фла­жок», «Попади в круг», «Кто быст­рее». | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| 68 | 23 |  |  |  *прохождение ди­станции 2 км на время -тестирование.* | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 4км | *Преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши). Знать тех­нику лыжных хо­дов.* |
| Спортивные и подвижные игры 23ч Баскетбол |
| 69 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболуПонятие о такти­ке игры; практи­ческое судейство. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий | учить инструкции по техники безопасности, виды гимнастик | *Знать что значит «тактика игры», роль судьи.* |
| 70 | 2 |  |  | Правильное веде­ние мяча с переда­чей, бросок в кольцо | Технические приемы | отжимание | **Уметь выполнять повороты в движении** |
| 71 | 3 |  |  | Ловля мяча двумя рука­ми с последую­щим ведением и остановкой. | Технические приемы | сгибание и разгибание туловища 30р | *; выполнять ловлю и передачу мяча* |
| 72 | 4 |  |  | Ловля мяча двумя рука­ми с последую­щим ведением и остановкой. | Технические приемы | подтягивания из виса, мальчики 5 раз, девочки на низкой перекладине 10раз | *выполнять ловлю и передачу мяча* |
| 73 | 5 |  |  | Пере­дача мяча двумя руками от груди в парах с продвиже­нием вперед. | Технические приемы | Прыжки через скакалку 100р | Выполнять ведения *мяча с изменением на­правлений (без обводки и с об­водкой).* |
| 74 | 6 |  |  | Пере­дача мяча двумя руками от груди в парах с продвиже­нием вперед. | Технические приемы | Приседания 20раз | Выполнять ведения *мяча с изменением на­правлений (без обводки и с об­водкой).* |
| 75 | 7 |  |  | Броски мяча по корзине в дви­жении снизу, от груди. | Технические приемы | Упражнения на гибкость. | *броски по корзине раз­личным способом* |
| 76 | 8 |  |  | Броски мяча по корзине в дви­жении снизу, от груди. | Технические приемы | Прыжки из низкого приседа | Выполнять броски мяча в корзину  |
| 77 | 9 |  |  | Подбира­ние отскочившего мяча от щита. | Технические приемы | Прыжки в длину с места | Выполнять броски мяча в корзину |
| 78 | 10 |  |  | Подбира­ние отскочившего мяча от щита. | Технические приемы | комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | *Выполнение ловли мяча с различных поло­жений и расстоя­ний* |
| 79 | 11 |  |  | Бросок мяча од­ной рукой с близ­кого расстояния после ловли мяча в движении. | Технические приемы | Комплекс ОРУ на развития гибкости | *Выполнение ловли мяча с различных поло­жений и расстоя­ний* *броски по корзине раз­личным способом* |
| 80 | 12 |  |  | Бросок мяча од­ной рукой с близ­кого расстояния после ловли мяча в движении. | Технические приемы | Отжимание 25раз | Выполнять технико – тактические приемы |
| 81 | 13 |  |  | Брос­ки в корзину с разных позиций и расстояния. | Технические приемы | Прыжки через скакалку 100р | Выполнять технико – тактические приемы |
| 82 | 14 |  |  | Ловля высоко ле­тящего мяча в прыжке одной ру­кой с поддержкой другой | Технические приемы | Прием и передача мяча над собой 15раз. | *Выполнение ловли мяча с различных поло­жений и расстоя­ний* |
| 83 | 15 |  |  | Ловля высоко ле­тящего мяча в прыжке одной ру­кой с поддержкой другой | Технические приемы | Удары и остановка мяча ногами | *Выполнение ловли мяча с различных поло­жений и расстоя­ний* |
| 84 | 16 |  |  | Учебная игра. | Учебная игра | Комплекс ОРУ для верхнего плечевого пояса | *Знать, что значит «тактика игры», роль судьи* |
| 85 | 17 |  |  | Учебная игра. | Учебная игра | Отжимание | *Знать, что значит «тактика игры», роль судьи* |
| 86 | 18 |  |  | Учебная игра. | *Учебная игра.* | Броски и ловля мяча | *Знать, что значит «тактика игры», роль судьи* |
| 87 | 19 |  |  | Подвижные игры с бегом на скорость. Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты. | Подвижные игры и игровые упражнения: | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса" | применять правила игр.  |
| 88 | 20 |  |  | Подвижные игры с прыжками в высоту, длину «Дотянись до ве­ревочки»; «Сиг­нал»; «Сбей пред­мет». | Подвижные игры и игровые упражнения:. | Многоскоки | применять правила игр.  |
| 89 | 21 |  |  | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель«Попади в окош­ко»; «Символ»; «Снайпер».  | Подвижные игры и игровые упражнения: | Отжимание | применять правила игр.  |
| 90 | 22 |  |  | С элементами баскет­бола Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее». | Подвижные игры и игровые упражнения: | Бег с изменением длины и частоты шагов | применять правила игр.  |
| 91 | 23 |  |  | С элементами баскет­бола Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее». | Подвижные игры и игровые упражнения: | Составить свой режим дня | применять правила игр.  |
| Легкая атлетика 10 |
| 92 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т и П.Б. по легкой атлетике. Ходьба на ско­рость с переходом в бег и обратно. | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике | учить виды л.атлетики | *Знать как само­стоятельно про­вести легкоатле­тическую размин­ку перед соревно­ваниями.* *пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной мес­тности;* |
| 93 | 2 |  |  | Бег на скорость 100 м тестирование | Беговые упражнения | кросс до 500м | *бегать на короткие дис­танции 100 и 200* |
| 94 | 3 |  |  | Кросс: мальчи­ки — 1000 м; де­вушки — 800 м. тестирование. | Беговые упражнения | кросс до 500м | *пробежать в медленном темпе 12—15 мин* |
| 95 | 4 |  |  | Прыжок в высоту с полно­го разбега спосо­бом «перешагива­ние» тестирование | Прыжковые упражнения | кросс до 500м | *пры­гать в длину с полного разбега способом «согнув ноги»*  |
| 96 | 5 |  |  | Метание различ­ных предметов: малого утяжелен­ного мяча (100— 150 г) тестирование | Прыжковые упражнения | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | *метать малый мяч с полно­го разбега на даль­ность в коридор 10 м и в обозначен­ное мест* |
| 97 | 6 |  |  | Толкание ядра (мальчики — 3 кг). | *Толкание ядра* | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | *толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка* |
| 98 | 7 |  |  | . Пры­жок в длину с полного разбега способом «согнув ноги | Прыжковые упражнения | прыжки через небольшие естественные препятствия | *прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание* |
| 99 | 8 |  |  | Кроссовый бег на 500—1000 м | Беговые упражнения | бег до 4мин | *Выполнять бег на среднюю дис­танцию 800* |
| 100 | 9 |  |  | со­вершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). | Беговые упражнения | броски больших и малых мячей на дальность и в цель | Выполнять эстафетный бег. |
| 101 | 10 |  |  | Пешие пе­реходы по пересе­ченной местности от 3 до 4 км. | ходьба | бег до 4мин | пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной мес­тности; |
| 102 | 11 |  |  | Понятие спортивной этики | ходьба | броски больших и малых мячей на дальность и в цель | пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной мес­тности; |