

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 15» пос.Каскадный

ОБСУЖДЕНА И ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протоколом № 1  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1/21  
«01» сентября 2021 г.  
Директор Е.А. Даутхаджиева



**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 6 класса  
(Вариант 1)  
на 2021-2022 учебный год**

Составители:  
Темирбулатова З.А.  
Проверил:  
зам. директора по УВР  
О.В. Лукашова  
Дата: 28.08.2021

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»

ОБСУЖДЕНА И ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протоколом №1  
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 50-ОД  
«31» августа 2020 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 6 классов  
на 2020-2021 учебный год**

Составитель:  
Вайчикаускас Александр Антонович

Проверил:  
зам. директора по УВР  
Бойко Антонина Ивановна  
« 28» августа 2020 г.

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 6-10 классов разработана в соответствии:

- с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Уставом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»;
- учебным планом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»;
- годовым учебным календарным графиком на текущий учебный год;
- программой для 5-9 классов специальных(коррекционных) учреждений VIII вида Сб. 1 /под редакцией В.В.Воронковой, - М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 224 с..

**Цель обучения предмету:** развитие личности обучающихся с умственной отсталостью в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

#### **Задачи:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и других качеств, развитие и совершенствование волевой сферы;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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

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

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Программа по физической культуре для учащихся 6-10 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, мини-футбол, пионербол), подвижные игры.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ:

Класс	Разделы программы, количество часов												ВСЕГО ЧАСОВ
	Легкая атлетика	Форма контроля	Гимнастика	Форма контроля	Акробатика	Форма контроля	Баскетбол	Форма контроля	Волейбол/Пионербол	Форма контроля	Мини – футбол	Форма контроля	
5	3	т	14	т	4	т	18	т	21	т	20	т	102

6	3	т	14	т	4	т	18	т	21	т	20	т	102
7	3	т	9	т	6	т	21	т	16	т	20	т	102
8	3	т	9	т	6	т	21	т	16	т	20	т	102
9	3	т	12	т	3	т	22	т	12	т	20	т	99

Раздел «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В раздел «ГИМНАСТИКА» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

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

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя, даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанье и перелезания.

Упражнения лазанье и перелезание - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**». В него включены и 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.

**Форма организованной деятельности обучающихся:** урок.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. 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, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта.

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрация;
- разучивание упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

#### **Место курса в учебном плане**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю). В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителю разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Региональный компонент по предмету «Физическая культура» представлен в виде практических (подвижные игры) и теоретических учебных заданий.

При проведении теоретических занятий используется следующая информация:

- спортивные сооружения города Ставрополя;
- развитие различных (в первую очередь – связанных с соответствующим разделами программы) видов спорта в городе;
- развитие различных видов спорта в регионе;
- выдающиеся спортсмены города и региона.

Количество часов регионального компонента по предмету «Физическая культура» определено равным 10 % от количества часов программы и составляет 10 часов в год.

В рабочей программе календарно - тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5-9 классов, их психофизических особенностей.

Материал систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

#### **Результаты освоения**

- применять полученные знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, для успешной социализации;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);
- следить за своим физическим состоянием.

### **Контроль и оценка планируемых результатов реализации программы:**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 6—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений навыков с учетом индивидуальных возможностей.

В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;
- как понимает правила спортивных игр;
- как взаимодействует с партнерами по команде.

### ***Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.***

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### ***Итоговые оценки:***

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.



Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании (если такое проводится).

### **Материально-техническое обеспечение**

- стойки,
- маты,
- эстафетные палочки,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные),
- ворота,
- стойки для прыжков в высоту,
- планка для прыжков в высоту,
- скакалки,
- обручи,
- гимнастические палки и др.

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

1	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Словарь	Цели урока	Домашнее задание
<b>І четверть</b>						
<b>Легкая атлетика (13 час.)</b>						
1.	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Спринтерский бег. Высокий старт 15-30 м. Разновидность ходьбы.	<b>ба:</b> 01.09 <b>бб:</b> 01.09	1	Бег Высокий старт	Разъяснить правила безопасного поведения на уроках. Обучить технике бега с высокого старта	Разучить комплекс утренней гимнастики
2.	Спринтерский бег. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений	<b>ба:</b> 04.09 <b>бб:</b> 02.09	1	Спринтерский бег Эстафетный бег	Дать понятие спринтерского бега, высокого старта. Обучить специальным беговым упражнениям	Прыжки со скакалкой за 20сек

	на здоровье.					
3.	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением 20 –30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Упражнения метания с места.	<b>6а:</b> 07.09, <b>6б:</b> 03.09	1	Низкий старт	Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений. Обучить выполнять упражнения метания с места	Прыжки со скакалкой за 20сек
4.	Бег с высокого старта на результат 30м. Бег с ускорением по прямой и по кругу. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>6а:</b> 08.09, <b>6б:</b> 08.09	1	Бег с ускорением	Закрепить навыки бега с высокого старта, с ускорением	Прыжки со скакалкой за 20сек
5.	Бег с высокого старта в гору. Бег с ускорением по прямой и по кругу. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>6а:</b> 11.09, <b>6б:</b> 09.09	1	Легкоатлетические упражнения	Обучить технике бега с высокого старта в гору, бегу с ускорением по прямой и по кругу. Закрепить навыки выполнения легкоатлетических упражнений	Прыжки со скакалкой за 20сек
6.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе. Игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>6а:</b> 14.09, <b>6б:</b> 10.09	1	Скоростно-силовые качества	Обучить технике прыжка в длину с разбега, выполнения ОРУ, специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе. Разучить игру «Снайпер».	Подтягивание в висе
7.	Прыжок в длину с разбега (фаза толчка). Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>6а:</b> 15.09, <b>6б:</b> 15.09	1	Прыжок с разбега фаза толчка	Обучить технике прыжка в длину с разбега (фаза толчка). Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе	Подтягивание в висе

8.	Прыжок в длину с разбега (фаза полета). Специальные прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств..	<b>ба:</b> 18.09, <b>бб:</b> 16.09	1	Фаза полета прыжковые упражнения	Обучить технике прыжка в длину с разбега (фаза полета). Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе	Подтягивание в висе
9.	Прыжок в длину с разбега (фаза приземления). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>ба:</b> 21.09, <b>бб:</b> 17.09	1	Фаза приземления беговые упражнения	Обучить технике прыжка в длину с разбега (фаза приземления). Разучить подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Потягивание в висе
10.	Метание малого мяча одной рукой из-за головы. Подводящие упражнения к метанию мяча.	<b>ба:</b> 22.09, <b>бб:</b> 22.09	1	Метание малого мяча	Обучить технике метания малого мяча одной рукой из-за головы.	Сгибание и разгибание рук в упоре
11.	Метание в вертикальную цель. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	<b>ба:</b> 25.09, <b>бб:</b> 23.09	1	Метание в вертикальную цель	Обучить технике метания в вертикальную цель. Разучить прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	Сгибание и разгибание рук в упоре
12.	Метание теннисного мяча из-за головы на дальность (4-5 шагов). Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	<b>ба:</b> 28.09, <b>бб:</b> 24.09	1		Обучить технике метания теннисного мяча из-за головы на дальность. Закрепить навыки выполнения прыжковых упражнений, выполняемых сериями.	Сгибание и разгибание рук в упоре
13.	Игровой урок. Развитие точности и координации посредством подвижных игр. 6-минутный непрерывный бег.	<b>ба:</b> 29.09, <b>бб:</b> 29.09	1	Непрерывный бег	Закрепить навыки непрерывного бега, развития точности и координации посредством подвижных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре
<b>Гимнастика (2 час.)</b>						
14.	Игровой урок. Строевые упражнения. Игры для формирования осанки. Развивать гибкость, равновесие посредством подвижных игр	<b>ба:</b> 02.10, <b>бб:</b> 30.09	1	Строевые упражнения осанка	Обучить технике выполнения строевых упражнений. Разучить подвижные игры на развитие гибкости, равновесия	Приседание на одной ноге с поддержкой

15.	Игровой урок. Игры для формирования осанки. Развивать гибкость, равновесие посредством подвижных игр	<b>ба:</b> 05.10, <b>бб:</b> 01.10	1		Закрепить навыки игр для формирования осанки.	Приседание на одной ноге с поддержкой
<b>Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол) (12 час.)</b>						
16.	Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях. Умение ориентироваться на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	<b>ба:</b> 06.10, <b>бб:</b> 06.10	1	Баскетбол	Обучить правилам техники безопасности при игре в баскетбол. Научить ориентироваться на площадке. Разучить специальные упражнения с мячом, броски мяча.	Приседания на одной ноге с поддержкой
17.	Ориентирование на площадке, исходное положение игрока. Блокирование мяча. Стойки и перемещения.	<b>ба:</b> 09.10, <b>бб:</b> 07.10	1	Блокирование мяча	Закрепить навыки ориентирования на площадке во время игры в баскетбол. Научить технике блокирования мяча, стойке и перемещению.	Приседания на одной ноге с поддержкой
18.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Блокирование мяча. Стойки и перемещения.	<b>ба:</b> 12.10, <b>бб:</b> 08.10	1	Низкая, средняя, высокая стойка	Обучить технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Закрепить навыки блокирования мяча, стойке и перемещению.	Прыжок в длину с места
19.	Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.).	<b>ба:</b> 13.10, <b>бб:</b> 13.10	1	Набивной мяч	Обучить технике броска мяча в парах на точность, броски мяча из различных исходных положений. Разучить упражнения с набивным мячом	Прыжок в длину с места
20.	Мини-футбол. Правила техники безопасности при занятиях. Умение ориентироваться на площадке. Специальные упражнения с мячом.	<b>ба:</b> 16.10, <b>бб:</b> 14.10	1	Мини-футбол	Обучить технике игры в мини-футбол, правилам техники безопасности.	Прыжок в длину с места
21.	Стойка игрока, техника передачи, ведения мяча. Перемещения с мячом и без.	<b>ба:</b> 19.10, <b>бб:</b> 15.10	1	Стойка игрока	Обучить технике стойки игрока, технике передачи и ведения мяча, перемещения по полю с мячом и без.	Прыжок в длину с места

22.	Повороты и ускорения. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.	<b>ба:</b> 20.10, <b>бб:</b> 20.10	1	Ускорение скоростно-силовые качества координация	Обучить технике выполнения поворотов и ускорения. Закрепить полученные навыки в адаптированных спортивных играх.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
23.	Ведение мяча левой, правой ногой. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	<b>ба:</b> 23.10, <b>бб:</b> 21.10	1	Эстафета	Обучить технике ведения мяча левой, правой ногой. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
24.	Удары по мячу. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	<b>ба:</b> 26.10, <b>бб:</b> 22.10	1		Обучить технике удара по мячу. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
25.	Удары по мячу с хода. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	<b>ба:</b> 27.10, <b>бб:</b> 27.10	1		Обучить технике удара по мячу с хода. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
<b>II четверть</b>						
26.	Удары по мячу по воротам. Развитие силы по средствам подвижных игр и эстафет. Совершенствование владения мячом в играх.	<b>ба:</b> 30.10, <b>бб:</b> 28.10	1	Владение мячом	Закрепить полученные навыки владения мячом в играх.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
27.	Игра вратаря. Спортивные игры, Учебная игра мини-футбол по упрощённым правилам.	<b>ба:</b> 09.11, <b>бб:</b> 29.10	1	Вратарь	Обучить технике игры вратаря. Закрепить полученные навыки игры в мини-футбол.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
<b>Гимнастика (12 час.)</b>						

28.	Вводный урок. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ с предметами, дыхание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>ба:</b> 10.11, <b>бб:</b> 10.11	1	Гимнастика ОРУ	Закрепить знания по технике безопасности. Разучить ОРУ с предметами, правилам правильного дыхания. Разъяснить значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
29.	Висы. Упражнения на гимнастической стенке. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	<b>ба:</b> 13.11, <b>бб:</b> 11.11	1	Висы гимнастическая стенка	Обучить технике выполнения упражнений на гимнастической стенке, виса согнувшись, виса прогнувшись (мальчики), смешанным висам(девочки).	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
30.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Корректирующие упражнения с предметами.	<b>ба:</b> 16.11, <b>бб:</b> 12.11	1	Равновесие корректирующие упражнения	Закрепить умения выполнения ОРУ с гимнастическими палками, упражнений в равновесии. Разучить корректирующие упражнения с предметами.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
31.	ОРУ с гимнастическими предметами. Упражнения в равновесии. Корректирующие упражнения с предметами.	<b>ба:</b> 17.11, <b>бб:</b> 17.11	1		Закрепить умения выполнения ОРУ с гимнастическими предметами., упражнений в равновесии.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
32.	Упражнения в равновесии (на бревне). Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	<b>ба:</b> 20.11, <b>бб:</b> 18.11	1	Приставные шагиприседание повороты в приседе	Обучить технике выполнения упражнений в равновесии (на бревне), ходьбе по бревну приставными шагами, приседанию и поворотам в приседе., соскоку с бревна прогнувшись.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
33.	Упражнения в равновесии (на бревне). Ходьба по бревну приставными шагами. Соскок с бревна прогнувшись. Упражнения на стенке.	<b>ба:</b> 23.11, <b>бб:</b> 19.11	1	Соскок	Закрепить умения выполнения упражнений в равновесии (на бревне), ходьбе по бревну приставными шагами, приседанию и поворотам в приседе., соскоку с бревна прогнувшись. Разучить упражнения на стенке.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами

34.	Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	<b>ба:</b> 24.11, <b>бб:</b> 24.11	1	Строевые упражнения смешанные висы	Обучить технике выполнения висов, строевых упражнений, висов согнувшись, висов прогнувшись (мальчики), смешанным висам(девочки).	Прыжки со скакалкой за 20сек
35.	Висы и упоры на брусьях. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	<b>ба:</b> 27.11, <b>бб:</b> 25.11	1		Закрепить навыки выполнения висов, строевых упражнений, висов согнувшись, висов прогнувшись (мальчики), смешанным висам(девочки).	Прыжки со скакалкой за 20сек
36.	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Переноска и передача предметов. Развитие силовых способностей.	<b>ба:</b> 30.11, <b>бб:</b> 26.11	1	Силовые способности	Закрепить навыки выполнения строевых упражнений, ОРУ с мячами, переноски и передачи предметов.	Прыжки со скакалкой за 20сек
37.	ОРУ с гимнастическими обручами. Лазание и перелезание через препятствие. Упражнения в равновесии.	<b>ба:</b> 01.12, <b>бб:</b> 01.12	1	Лазание перелезание	Обучить технике выполнения ОРУ с гимнастическими обручами, лазания и перелезания через препятствие, упражнениям в равновесии.	Прыжки со скакалкой за 20сек
38.	Игровой урок. Танцевальные упражнения. Развитие гибкости, ловкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	<b>ба:</b> 04.12, <b>бб:</b> 02.12	1	Танцевальные упражнения	Обучить технике выполнения танцевальных упражнений. Закрепить полученные навыки в подвижных играх и эстафетах.	Подтягивание в висе
39.	Перестроения. Танцевальные упражнения. Развитие координационных способностей.	<b>ба:</b> 07.12, <b>бб:</b> 03.12	1	Перестроения	Закрепить навыки выполнения танцевальных упражнений. Закрепить полученные навыки в подвижных играх и эстафетах	Подтягивание в висе
<b>Легкая атлетика (2 час.)</b>						
40.	Прыжки с места в длину на результат. Виды спортивной ходьбы. Развитие физических качеств.	<b>ба:</b> 08.12, <b>бб:</b> 08.12	1	Спортивная ходьба	Обучить технике выполнения прыжков с места в длину, различным видам спортивной ходьбы.	Подтягивание в висе
41.	Спортивная ходьба. Броски набивного мяча на дальность. Развитие физических качеств.	<b>ба:</b> 11.12, <b>бб:</b> 09.12	1	Дальность физические качества	Обучить технике спортивной ходьбы. Научить бросать набивной мяч на дальность.	Подтягивание в висе
<b>Спортивные игры (баскетбол) (7 час.)</b>						



42.	Баскетбол. Ведение, остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной-двумя руками.	<b>ба:</b> 14.12, <b>бб:</b> 10.12	1	Баскетбол	Обучить технике игры баскетбол, ведению мяча, остановки двумя шагами и прыжком, передачи мяча одной-двумя руками.	Сгибание и разгибание рук в упоре
43.	Ведение на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>ба:</b> 15.12, <b>бб:</b> 15.12	1		Обучить технике ведения мяча на месте и в движении. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Сгибание и разгибание рук в упоре
44.	Броски одной-двумя руками в движении. Упражнения с мячами на координацию.	<b>ба:</b> 18.12, <b>бб:</b> 16.12	1		Обучить технике броска одной-двумя руками в движении. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений с мячами на координацию.	Сгибание и разгибание рук в упоре
45.	Индивидуальная техника игры в защите. Подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>ба:</b> 21.12, <b>бб:</b> 17.12	1	Индивидуальная техника	Обучить индивидуальной технике игры в защите. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Сгибание и разгибание рук в упоре
46.	Вырывание и выбивание мяча. Упражнения с мячами в парах и тройках. Игра.	<b>ба:</b> 22.12, <b>бб:</b> 22.12	1	Вырывание мяча выбивание мяча	Обучить технике вырывания и выбивания мяча. Закрепить полученные навыки при выполнении упражнений с мячами в парах и тройках, в подвижных играх	Приседания на одной ноге с поддержкой
47.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски с различных дистанций.	<b>ба:</b> 25.12, <b>бб:</b> 23.12	1	Ловля мяча передача мяча	Обучить технике ловли и передачи мяча, ведения мяча левой и правой рукой, в бросках с различных дистанций.	Приседания на одной ноге с поддержкой
48.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	<b>ба:</b> 28.12, <b>бб:</b> 24.12	1		Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Приседания на одной ноге с поддержкой

**III четверть  
Акробатика (4 час.)**

49.	Акробатика. Основные положения тела, движения головы и туловища. Элементы акробатической гимнастики:	<b>ба:</b> 29.12, <b>бб:</b> 29.12	1	Акробатика равновесие «ласточка» перекаты	Обучить технике выполнения акробатической гимнастики: мостик, равновесие «ласточка», перекаты в группировке	Приседания на одной ноге с поддержкой
-----	--	---	---	--	---	---------------------------------------

	мостик, равновесие «ласточка», перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.			группировка		
50.	Акробатика. Кувырки вперед. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	<b>ба:</b> 12.01, <b>бб:</b> 30.12	1	Кувырки	Обучить технике выполнения кувырков вперед, перекатам в группировке.	Прыжок в длину с места
51.	Акробатика. Кувырки назад. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	<b>ба:</b> 15.01, <b>бб:</b> 12.01	1		Обучить технике выполнения кувырков назад, перекатам в группировке	Прыжок в длину с места
52.	Строевой шаг. Кувырки, стойки, опорный прыжок. Акробатическая комбинация из перекатов, поворотов, равновесия. Развитие координационных способностей.	<b>ба:</b> 18.01, <b>бб:</b> 13.01	1	Стойки опорный прыжок акробатическая комбинация	Обучить технике выполнения строевого шага, кувырков, стоек, опорного прыжка. Закрепить полученные навыки в выполнении акробатических комбинаций из перекатов, поворотов, равновесия	Прыжок в длину с места
<b>Спортивные игры (баскетбол) (7 час.)</b>						
53.	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Ведение, остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной-двумя руками.	<b>ба:</b> 19.01, <b>бб:</b> 14.01	1		Обучить технике игры в баскетбол, поворотам без мяча и с мячом, ведению, остановки двумя шагами и прыжком, передачи мяча одной-двумя руками.	Прыжок в длину с места
54.	Ведение на месте и в движении, без сопротивления защиты. Подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>ба:</b> 22.01, <b>бб:</b> 19.01	1	Сопротивления защиты	Обучить технике ведения на месте и в движении, без сопротивления защиты. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
55.	Броски одной-двумя руками в движении, после ведения и ловли. Упражнения с мячами на координацию.	<b>ба:</b> 25.01, <b>бб:</b> 20.01	1		Обучить технике броска одной-двумя руками в движении, после ведения и ловли. Закрепить полученные навыки в упражнениях с мячами на координацию.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
56.	Освоение индивидуальной техники игры в защите. Подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>ба:</b> 26.01, <b>бб:</b> 21.01	1		Обучить индивидуальной технике игры в защите. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин

57.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	<b>ба:</b> 29.01, <b>бб:</b> 26.01	1		Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
58.	Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам.	<b>ба:</b> 01.02, <b>бб:</b> 27.01	1	Двусторонняя игра	Закрепить полученные навыки	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
59.	Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам.	<b>ба:</b> 02.02, <b>бб:</b> 28.01	1		Совершенствовать навыки игры в баскетбол	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
<b>Легкая атлетика (2 час.)</b>						
60.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения к прыжкам в высоту.	<b>ба:</b> 05.02, <b>бб:</b> 02.02	1	Перешагивание	Обучить технике прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Закрепить полученные навыки в подводящих упражнениях.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
61.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие физических качеств.	<b>ба:</b> 08.02, <b>бб:</b> 03.02	1	Физические качества	Закрепить навыки прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
<b>Спортивные игры (мини-футбол, пионербол) (17 час.)</b>						
62.	Мини-футбол. Стойка игрока, техника передачи, ведения мяча одной ногой. Перемещения с мячом и без.	<b>ба:</b> 09.02, <b>бб:</b> 04.02	1	Стойка игрока	Обучить технике стойки игрока в мини-футбол, технике передачи, ведения мяча одной ногой, перемещения с мячом и без.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
63.	Игра в «пас». Повороты и ускорения. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-	<b>ба:</b> 12.02, <b>бб:</b> 09.02	1	Игра в «пас»	Обучить технике игры в «пас», поворотам и ускорениям. Закрепить полученные навыки в адаптированных спортивных играх.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами

	силовых качеств и координации.					
64.	Удары по мячу - правильное нанесение удара. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	<b>ба:</b> 15.02, <b>бб:</b> 10.02	1		Обучить технике удара по мячу - правильного нанесения удара.Закрепить полученные навыки в адаптированных спортивных играх.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
65.	Удары по мячу с хода и с места. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	<b>ба:</b> 16.02, <b>бб:</b> 11.02	1		Обучить технике удара по мячу с хода и с места.Закрепить полученные навыки посредством подвижных игры и эстафет.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
66.	Удары по воротам с различных дистанций. Развитие силы посредством подвижных игр и эстафет. Совершенствование владения мячом в играх.	<b>ба:</b> 26.02, <b>бб:</b> 16.02	1	Владение мячом	Обучить технике удара по воротам с различных дистанций.Совершенствовать технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
67.	Учебная двусторонняя игра в мини-футбол. Совершенствование владения мячом в играх.	<b>ба:</b> 01.03, <b>бб:</b> 17.02	1		Совершенствовать технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
68.	Учебная двусторонняя игра в мини-футбол. Отработка навыков командной игры.	<b>ба:</b> 02.03, <b>бб:</b> 24.02	1	Командная игра	Совершенствовать технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
69.	Пионербол. Знакомство с правилами игры. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя).	<b>ба:</b> 05.03, <b>бб:</b> 25.02	1	Пионербол	Ознакомить с правилами игры в пионербол. Обучить техникеметания набивного мяча из-за головы (сидя, стоя).	Прыжки со скакалкой за 20сек
70.	Расстановка игроков на площадке. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи	<b>ба:</b> 09.03, <b>бб:</b> 02.03	1		Обучить технике расстановки игроков на площадке, стойке игрока, перемещения в стойке, передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Подтягивание в висе

	вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.					
71.	Ловля мяча. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.).	<b>ба:</b> 12.03, <b>бб:</b> 03.03	1		Обучить технике ловли мяча, броска мяча в парах на точность, броски мяча из различных исходных положений. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений с набивным мячом	Подтягивание в висе
72.	Ловля мяча над головой. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом.	<b>ба:</b> 15.03, <b>бб:</b> 04.03	1	Точность	Обучить технике ловли мяча над головой, бросках мяча в парах на точность, бросках мяча из различных исходных положений. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений с набивным мячом	Подтягивание в висе
73.	Боковая подача. Броски мяча в парах из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля.	<b>ба:</b> 16.03, <b>бб:</b> 09.03	1	Боковая подача зрительный контроль	Обучить технике боковой подачи, бросках мяча в парах из различных исходных положений, ловли мяча без зрительного контроля.	Подтягивание в висе
74.	Нападающий удар, приём и передача двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад.	<b>ба:</b> 19.03, <b>бб:</b> 10.03	1	Нападающий удар	Обучить технике нападающего удара, приёма и передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад	Сгибание и разгибание рук в упоре
75.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, приём и передача двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад.	<b>ба:</b> 22.03, <b>бб:</b> 11.03	1		Закрепить полученные навыки в игре в парах, в четверках.	Сгибание и разгибание рук в упоре
76.	Приём и передача двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад. Игра в парах, в четверках.	<b>ба:</b> 23.03, <b>бб:</b> 16.03	1	Игра в парах игра в четверках	Обучить технике приёму и передаче двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад. Закрепить полученные навыки в игре в парах, в четверках.	Сгибание и разгибание рук в упоре
77.	Спортивные игры. Техника приема мяча сверху двумя руками, техника передачи мяча	<b>ба:</b> 26.03, <b>бб:</b>	1		Отработка навыков в выполнении упражнений у стенки, в спортивных играх	Сгибание и разгибание рук в упоре

	сверху двумя руками. Упражнения у стенки.	17.03				
78.	Техника приема мяча снизу двумя руками, техника передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения у стенки.	<b>ба:</b> 05.04, <b>бб:</b> 18.03	1		Отработка навыков приема мяча снизу двумя руками, техники передачи мяча снизу двумя руками. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений у стенки.	Приседания на одной ноге с поддержкой
<b>IV четверть</b>						
79.	Пионербол. Нападающий удар одной рукой. Упражнения через сетку.	<b>ба:</b> 06.04, <b>бб:</b> 23.03	1		Закрепить правила игры в пионербол. Обучить технике нападающего удара одной рукой. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений через сетку.	Приседания на одной ноге с поддержкой
80.	Игровой урок. Розыгрыш мяча на три паса. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игр и эстафет.	<b>ба:</b> 09.04, <b>бб:</b> 24.03	1	Розыгрыш мяча	Обучить техникерозыгрыша мяча на три паса.Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Приседания на одной ноге с поддержкой
<b>Спортивные игры ( пионербол, мини-футбол) (11 час.)</b>						
81.	Игровой урок. Розыгрыш мяча на первую линию. Развитие ловкости, координации по средствам подвижных игр и эстафет.	<b>ба:</b> 12.04, <b>бб:</b> 25.03	1		Обучить техникерозыгрыша мяча на первую линию. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Приседания на одной ноге с поддержкой
82.	Учебная игра. Передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать подачи мяча.	<b>ба:</b> 13.04, <b>бб:</b> 06.04	1		Обучить технике передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать навыки подачи мяча в учебной игре.	Прыжок в длину с места
83.	Учебная двусторонняя игра. Передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать прием и подачу мяча.	<b>ба:</b> 16.04, <b>бб:</b> 07.04	1		Обучить технике передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку.Совершенствовать прием и подачу мяча в учебнойдвусторонней игре.	Прыжок в длину с места
84.	Общие понятия о волейболе.	<b>ба:</b>	1	Волейбол	Дать общие понятия о волейболе.	Прыжок в длину с

	Совершенствовать выполнение элементов пионербола. Ловля, передача, перебрасывание, подача мяча.	19.04, <b>6б:</b> 08.04		перебрасывание	Совершенствовать выполнение элементов пионербола, ловли, передачи, перебрасывания, подачи мяча.	места
85.	Мини-футбол. Совершенствование навыков техники ведения мяча, игра в тройках, четверках.	<b>6а:</b> 20.04, <b>6б:</b> 13.04	1	Игра в тройках	Совершенствовать навыки техники ведения мяча, игры в тройках, в четверках.	Прыжок в длину с места
86.	Совершенствование навыков техники остановки мяча, игра в тройках, четверках. Упражнения в игре головой.	<b>6а:</b> 23.04, <b>6б:</b> 14.04	1		Совершенствовать навыки техники остановки мяча, игры в тройках, четверках. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений в игре головой.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
87.	Совершенствование навыков техники нанесения ударов по мячу, игра в тройках, четверках. Упражнения в игре головой.	<b>6а:</b> 26.04, <b>6б:</b> 15.04	1		Совершенствовать навыки техники нанесения ударов по мячу, игры в тройках, в четверках. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений в игре головой.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
88.	Игра вратаря. Удары по воротам с различных дистанций.	<b>6а:</b> 27.04, <b>6б:</b> 20.04	1		Совершенствовать владения мячом в играх.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
89.	Учебная двусторонняя игра. Развитие физических качеств.	<b>6а:</b> 30.04, <b>6б:</b> 21.04	1		Совершенствовать владения мячом в играх.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
<b>Легкая атлетика (13 час.)</b>						
90.	Спортивная ходьба. Броски набивного мяча на дальность. Развитие физических качеств.	<b>6а:</b> 04.05, <b>6б:</b> 22.04	1		Обучить технике спортивной ходьбы, броскам набивного мяча на дальность.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
91.	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением 20 –30 м, специальные беговые	<b>6а:</b> 07.05, <b>6б:</b>	1	Спринтерский бег	Обучить технике спринтерского бега, низкого старта, бега с ускорением 20-30 м. Закрепить полученные навыки при	Разгибание туловища из положения лежа на

	упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).	27.04			выполнении специальных беговых упражнений, встречной эстафеты (передача палочки).	животе, руки за головой
92.	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).	<b>ба:</b> 11.05, <b>бб:</b> 28.04	1	Встречная эстафета	Закрепить полученные навыки спринтерского бега, низкого старта, бега с ускорением 30-40 м.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
93.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>ба:</b> 14.05, <b>бб:</b> 29.04	1	Легкоатлетические упражнения	Закрепить полученные навыки при выполнении специальных беговых упражнений. Разъяснить значение легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
94.	Бег с высокого старта на результат 30м. Бег с ускорением по прямой и по кругу. Подвижные игры.	<b>ба:</b> 17.05, <b>бб:</b> 04.05	1		Закрепить навыки бега с высокого старта, бега с ускорением по прямой и по кругу.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
95.	Бег с высокого старта в равномерном темпе. Подвижные игры. Развитие выносливости.	<b>ба:</b> 18.05, <b>бб:</b> 05.05	1	Равномерный темп выносливость	Совершенствовать навыки бега с высокого старта в равномерном темпе. Способствовать развитию выносливости посредством подвижных игр.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
96.	Бег для развития выносливости – кроссовая подготовка.	<b>ба:</b> 21.05, <b>бб:</b> 06.05	1	Кроссовая подготовка	Совершенствовать навыки кроссовой подготовки, развития выносливости.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
97.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 3 мин.	<b>ба, бб:</b> 11.05	1	Отталкивание	Обучить технике отталкивания в прыжке в длину с места, прыжку в длину с разбега. Закрепить навыки бега посредством специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
98.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе. Игра	<b>ба:</b> 24.05, <b>бб:</b> 12.05	1		Обучить технике прыжка в длину с разбега «согнув ноги», специальным прыжковым упражнениям. Закрепить навыки бега. Развитие скоростно-силовых	Прыжки со скакалкой за 20сек



	«Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.				качеств посредством игры «Снайпер».	
99.	Метание малого мяча одной рукой из-за головы на дальность. Подводящие упражнения к метанию мяча.	<b>ба:</b> 25.05, <b>бб:</b> 18.05	1		Обучить технике метания малого мяча одной рукой из-за головы на дальность. Закрепление полученных навыков посредством проведения подводящих упражнений к метанию мяча.	Прыжки со скакалкой за 20сек
100.	Метание малого мяча из различных положений с 4-6 шагов разбега. Подводящие упражнения к метанию мяча.	<b>ба:</b> 26.05, <b>бб:</b> 19.05	1		Закрепить навыки метания малого мяча из различных положений.	Прыжки со скакалкой за 20сек
101.	Бросок набивного мяча на технику выполнения, точность и дальность полета. Подвижные игры.	<b>ба:</b> 27.05, <b>бб:</b> 20.05	1		Совершенствовать навыки броска набивного мяча на точность и дальность полета.	Прыжки со скакалкой за 20сек
102.	Тестирование.	<b>ба:</b> 28.05, <b>бб:</b> 25.05	1		Проверить уровень физической подготовки..	Подтягивание в висе
103.	Подвижные игры по выбору.	<b>ба, бб:</b> 26.05	1		Совершенствовать полученные навыки посредством подвижных игр.	Подтягивание в висе
104.	Техника безопасности на лето.	<b>ба, бб:</b> 27.05	1		Разъяснить правила безопасного поведения во время летних каникул	

**ВСЕГО: 104 час.**

