

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 8 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 8 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	1	т	2	т	20	т	102
6	3	т	14	т	4	т	1	т	2	т	20	т	102
7	3	т	9	т	6	т	2	т	1	т	20	т	102
8	3	т	9	т	6	т	2	т	1	т	20	т	102

9	3	т	12	т	3	т	2	т	1	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 перелезании.

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, объем 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 8 класс

1	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Словарь	Цели урока	Домашнее задание
I четверть						
Легкая атлетика (13 час.)						
1.	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Значение ходьбы. Основы кроссового бега.	8а: 03.09 8б: 01.09	1	Бег Высокий старт	Разъяснить правила безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Обосновать значение ходьбы, основы кроссового бега.	Разучить комплекс утренней гимнастики
2.	Ходьба до 20 минут. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Спринтерский бег. Подвижные игры.	8а: 04.09 8б: 04.09	1	Спринтерский бег	Дать понятие спринтерского бега. Обучить специальным беговым упражнениям. Разъяснить значение легкоатлетических упражнений на здоровье.	Прыжки со скакалкой за 20сек

3.	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 20 –30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	8а: 07.09 8б: 07.09	1	Низкий старт	Обучить низкому старту и стартовому разбегу. Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений.	Прыжки со скакалкой за 20сек
4.	Спринт. Бег с ускорением от 30 до 100 м по прямой и по кругу. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	8а: 07.09 8б: 08.09	1	Бег с ускорением	Закрепить навыки бега с высокого старта, с ускорением	Прыжки со скакалкой за 20сек
5.	Бег с высокого старта на 80 м с преодолением трех препятствий. Бег с ускорением по прямой и по кругу,	8а: 10.09 8б: 11.09	1	Легкоатлетические упражнения	Обучить технике бега с высокого старта с преодолением трех препятствий, бегу с ускорением по прямой и по кругу. Закрепить навыки выполнения легкоатлетических упражнений	Прыжки со скакалкой за 20сек
6.	Стартовый разгон. Прыжки в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе. Игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.	8а: 11.09 8б: 14.09	1	Скоростно-силовые качества	Обучить технике прыжка в длину, выполнения ОРУ, специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе. Разучить игру «Снайпер».	Подтягивание в висе
7.	Прыжок в длину с разбега, подбор разбега. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.	8а: 14.09 8б: 15.09	1	Прыжок с разбега «согнув ноги»	Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», подбор разбега. Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе	Подтягивание в висе
8.	Прыжок в длину с разбега (фаза выталкивания). Специальные прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств..	8а: 17.09 8б: 18.09	1	Фаза выталкивания прыжковые упражнения	Обучить технике прыжка в длину с разбега (фаза выталкивания). Закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений, бега в медленном темпе	Подтягивание в висе

9.	Прыжок в длину с разбега (фаза полета). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	8а: 18.09 8б: 21.09	1	Фаза полета беговые упражнения	Обучить технике прыжка в длину с разбега (фаза полета). Разучить подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Потягивание в висе
10.	Прыжок в длину с разбега (фаза приземления). Метание малого мяча одной рукой из-за головы. Подводящие упражнения к метанию мяча.	8а: 21.09 8б: 22.09	1	Фаза приземления Метание малого мяча	Обучить технике прыжка в длину с разбега (фаза приземления). Обучить технике метания малого мяча одной рукой из-за головы.	Сгибание и разгибание рук в упоре
11.	Метание мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег 500-1000 м.	8а: 24.09 8б: 25.09	1	Метание на дальность с разбега	Обучить технике метания на дальность с разбега. Закрепить навыки кроссового бега (500-1000 м.)	Сгибание и разгибание рук в упоре
12.	Метание мяча в цель. Кроссовый бег 500-1000 м.	8а: 25.09 8б: 28.09	1	Кроссовый бег	Обучить технике метания мяча в цель. Закрепить навыки кроссового бега (500-1000 м.)	Сгибание и разгибание рук в упоре
13.	Метание мяча. Кросс. Игровой урок. Развитие точности и координации посредством подвижных игр.	8а: 28.09 8б: 29.09	1		Закрепить навыки метания мяча в цель, кроссового бега. Способствовать развитию точности и координации посредством подвижных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре
Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол) (14 час.)						
14.	Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях. Правила игры. Умение ориентироваться на площадке и техника передвижения. Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	78: 01.10 8б: 02.10	1	Баскетбол	Обучить правилам техники безопасности при игре в баскетбол, правилам игры. Научить ориентироваться на площадке и технике передвижения. Разучить специальные упражнения с мячом, броски мяча.	Приседания на одной ноге с поддержкой

15.	Броски от плеча и груди. Изменение направления и скорости с внезапной остановкой. Ориентирование на площадке, исходное положение игрока.	8а: 02.10 8б: 05.10	1	Броски мяча от плеча и груди	Закрепить навыки ориентирования на площадке во время игры в баскетбол. Научить технике броска мяча от плеча и груди, стойке и перемещению.	Приседания на одной ноге с поддержкой
16.	Броски одной и двумя руками в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Изменение направления и скорости с внезапной остановкой.	8а: 05.10 9б: 06.10	1	Отскок ритм бега	Обучить технике броска одной и двумя руками в движении, ведению мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	Приседания на одной ноге с поддержкой
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Броски после ведения и ловли.	8а: 08.10 8б: 09.10	1		Обучить технике остановки двумя шагами и прыжком, броска после ведения и ловли. Закрепить навыки ведения мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	Приседания на одной ноге с поддержкой
18.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, после ловли мяча с остановкой и в движении. Броски в корзину одной рукой.	8а: 09.10 8б: 12.10	1	Низкая, средняя, высокая стойка	Обучить технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, после ловли мяча с остановкой и в движении. Закрепить навыки броска мяча одной рукой.	Прыжок в длину с места
19.	Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Подвижные игры с элементами баскетбола.	8а: 12.10 8б: 13.10	1	Набивной мяч	Обучить технике поворота без мяча и с мячом, броска мяча в парах на точность, броски мяча из различных исходных положений. Отработка полученных навыков в процессе подвижных игр с элементами баскетбола.	Прыжок в длину с места
20.	Мини-футбол. Правила техники безопасности при занятиях. Правила игры. Умение ориентироваться на площадке. Стойки и перемещения.	8а: 15.10 8б: 16.10	1	Мини-футбол	Обучить технике игры в мини-футбол, правилам техники безопасности. Закрепить умение ориентироваться на площадке.	Прыжок в длину с места
21.	Повороты, ускорения. Стойка игрока, техника передачи, ведения	8а: 16.10	1	Техника передачи стойка игрока	Обучить технике поворота, ускорения, стойки игрока, технике передачи и ведения	Прыжок в длину с места

	мяча. Упражнения с мячом.	8б: 19.10		повороты ускорение	мяча, перемещения по полю с мячом и без. Отработка навыков в упражнениях с мячом.	
22.	Повороты и ускорения. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы. Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Адаптированные спортивные игры.	8а: 19.10 8б: 20.10	1	Ускорение внешняя стопа внутренняя стопа	Обучить технике выполнения поворотов и ускорения, ведению мяча внутренней и внешней частью подъема стопы. Закрепить полученные навыки в адаптированных спортивных играх.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
23.	Ведение мяча левой, правой ногой. Жонглирование. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игр и эстафет.	8а: 22.10 8б: 23.10	1	Жонглирование эстафета	Обучить технике ведения мяча левой, правой ногой, жонглированию. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
24.	Вбрасывание, ввод мяча из-за боковой линии. Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игр и эстафет.	8а: 23.10 8б: 26.10	1	Вбрасывание мяча ввод мяча	Обучить технике удара по мячу. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
25.	Правильное нанесение удара по мячу ногой. Адаптированные спортивные игры. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игр и эстафет.	8а: 26.10 8б: 27.10	1		Обучить технике удара по мячу ногой с хода. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
26.	Удары по катящемуся мячу. Игра в пас. Развитие силы посредством подвижных игр и эстафет. Совершенствование владения мячом в играх.	8а: 29.10 8б: 30.10	1	Владение мячом	Закрепить полученные навыки владения мячом в играх.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой

II четверть

27.	Игра вратаря. Учебная двусторонняя игра.	8а: 09.11 8б: 09.11	1	Вратарь	Обучить технике игры вратаря. Закрепить полученные навыки игры в мини-футбол.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
Гимнастика (6 час.)						
28.	Вводный урок. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ с предметами, дыхание. Понятие о строе. Упражнения на осанку.	8а: 12.11 8б: 10.11	1	Гимнастика ОРУ строй	Закрепить знания по технике безопасности. Разъяснить понятие о строе. Разучить ОРУ с предметами, правилам правильного дыхания, упражнения на осанку. Разъяснить значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
29.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Висы. Равновесие.	8а: 13.11 8б: 13.11	1	Корригирующие упражнения равновесие висы	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.	Размыкание. ОРУ на гимнастической скамейке в равновесии. Корригирующие упражнения с предметами.	8а: 16.11 8б: 16.11	1	Размыкание	Закрепить умения выполнения ОРУ на гимнастической скамейке в равновесии. Разучить корригирующие упражнения с предметами.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
31.	ОРУ с гимнастическими предметами. Упражнения в равновесии. Корригирующие упражнения с предметами.	8а: 19.11 8б: 17.11	1		Закрепить умения выполнения ОРУ с гимнастическими предметами, упражнений в равновесии.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами

32.	Упражнения на осанку. Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	8а: 20.11 8б: 20.11	1		Обучить технике выполнения упражнений на осанку, перестроения из колонны по одному в колонну по два.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
33.	Передача набивных мячей в колоннах. Разновидность ходьбы по гимнастической скамье.	8а: 23.11 8б: 23.11	1	Набивной мяч	Обучить технике передачи набивных мячей в колоннах, разновидности ходьбы по гимнастической скамье.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
Акробатика (6 час.)						
34.	Элементы акробатики. Страховка при выполнении упражнений.	8а: 23.11 8б: 24.11	1	акробатики	Обучить элементам акробатики, приемам страховки при выполнении упражнений.	Прыжки со скакалкой за 20сек
35.	Акробатика. Простейшие комбинации на гимнастической скамейке.	8а: 26.11 8б: 27.11	1		Закрепить навыки выполнения простейших комбинаций на гимнастической скамейке.	Прыжки со скакалкой за 20сек
36.	Элементы акробатики. Обучение правильному дыханию. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Переноска и передача предметов. Развитие силовых способностей.	8а: 27.11 8б: 30.11	1	Силовые способности	Обучить правильному дыханию, элементам акробатики. Закрепить навыки выполнения строевых упражнений, ОРУ с мячами, переноски и передачи предметов.	Прыжки со скакалкой за 20сек
37.	Элементы акробатики. Рациональная смена напряжения и расслабления мышц. ОРУ с гимнастическими обручами.	8а: 30.11 8б: 01.12	1		Закрепить навыки рациональной смене напряжения и расслабления мышц. Совершенствовать технику выполнения ОРУ с гимнастическими обручами.	Прыжки со скакалкой за 20сек
38.	Подтягивание в висе. Корректирующие упражнения с гимнастическими палками и скакалкой. Игровой урок. Развитие гибкости, ловкости, равновесия в подвижных играх и	8а: 03.12 8б: 04.12	1	Подтягивание	Обучить технике подтягивания в висе. Закрепить полученные навыки при выполнении корректирующих упражнений, в подвижных играх и эстафетах.	Подтягивание в висе

	эстафетах.					
39.	Элементы акробатики. Подтягивание в висе. Перестроения. Развитие координационных способностей.	8а: 04.12 8б: 07.12	1	Перестроения	Закрепить навыки выполнения элементов акробатики, подтягивания в висе. Совершенствовать полученные навыки в подвижных играх и эстафетах	Подтягивание в висе
Легкая атлетика (2 час.)						
40.	Прыжки в высоту способом перешагивание. Метание мяча в цель из положения лежа. Виды спортивной ходьбы. Развитие физических качеств.	8а: 07.12 8б: 08.12	1	Спортивная ходьба перешагивание	Обучить технике выполнения прыжков в высоту способом перешагивания, различным видам спортивной ходьбы. Закрепить навыки метания мяча в цель из положения лежа.	Подтягивание в висе
41.	Метание мяча в цель из положения лежа. Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие физических качеств.	8а: 10.12 8б: 11.12	1	Метание физические качества	Обучить технике метания мяча в цель из положения лежа. Научить бросать набивной мяч на дальность.	Подтягивание в висе
Спортивные игры (баскетбол) (8 час.)						
42.	Баскетбол. Техника ведения мяча, броски с различных точек. Передача мяча одной-двумя руками.	8а: 11.12 8б: 11.12	1	Баскетбол	Обучить технике игры баскетбол, ведению мяча, броскам с различных точек, передачи мяча одной-двумя руками.	Сгибание и разгибание рук в упоре
43.	Ведение в низкой, средней и высокой стойке, на месте и в движении. Броски в корзину двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.	8а: 14.12 8б: 14.12	1		Обучить технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, 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 от груди. Ведение мяча без сопротивления. Упражнения с мячами на координацию.	8а: 17.12 8б: 15.12	1	Ведение мяча без сопротивления	Обучить технике броска одной-двумя руками от груди. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений с мячами на координацию.	Сгибание и разгибание рук в упоре

45.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски. Индивидуальная техника игры в защите. Подвижные игры с элементами баскетбола.	8а: 18.12 8б: 18.12	1	Индивидуальная техника вырывание выбивание	Обучить технике выбивания, вырывания мяча, индивидуальной технике игры в защите. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Сгибание и разгибание рук в упоре
46.	Остановка прыжком и поворотом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения с мячами в парах и тройках. Подвижные игры с элементами баскетбола.	8а: 21.12 7б: 21.12	1	Остановка прыжком поворот	Обучить технике остановки прыжком и поворотом. Закрепить навыки вырывания и выбивания мяча, 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. Передача мяча в парах, тройках.	8а: 24.12 8б: 22.12	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.	Ловля мяча в движении двумя руками. Учебная игра с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	8а: 25.12 8б: 25.12	1		Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Приседания на одной ноге с поддержкой
49.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	8а: 28.12 8б: 28.12	1		Совершенствовать полученные навыки	Приседания на одной ноге с поддержкой
Гимнастика (3 час.)						
50.	Гимнастика. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.	8а: 10.01 8б: 29.12	1		Обучить технике выполнения прыжковых упражнений, координации движений конечностей	Прыжок в длину с места
III четверть						
51.	Прыжок согнув ноги через козла. Комбинация на гимнастической скамейке.	8а: 14.01 8б: 12.01	1		Прыжок согнув ноги через козла, комбинациям на гимнастической скамейке.	Прыжок в длину с места

52.	Элементы акробатики. Прыжок согнув ноги через козла. Развитие координационных способностей.	8а: 15.01 8б: 15.01	1		Обучить технике выполнения прыжка согнув ноги через козла. Закрепить полученные навыки в выполнении акробатических комбинаций из перекатов, поворотов, равновесия	Прыжок в длину с места
Спортивные игры (баскетбол) (7 час.)						
53.	Баскетбол. Техника ведения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Ведение, остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной-двумя руками. Учебная игра.	8а: 17.01 8б: 18.01	1		Обучить технике ведения мяча, поворотам без мяча и с мячом, ведению, остановки двумя шагами и прыжком, передачи мяча одной-двумя руками. Закрепить полученные навыки в учебной игре	Прыжок в длину с места
54.	Техника броска. Ведение на месте и в движении, без сопротивления защиты. Учебная игра.	8а: 20.01 8б: 19.01	1	Сопротивление защита бросок	Обучить технике броска, 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.	Индивидуальная техника защиты. Броски одной-двумя руками в движении, после ведения и ловли. Учебная игра.	8а: 21.01 8б: 22.01	1		Обучить технике индивидуальной защиты, технике броска одной-двумя руками в движении, после ведения и ловли. Закрепить полученные навыки в учебной игре.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
56.	Освоение индивидуальной техники игры в защите. Подвижные игры с элементами баскетбола.	8а: 25.01 8б: 25.01	1		Закрепить навыки индивидуальной техники игры в защите. Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
57.	Отработка индивидуальных навыков игры в защите. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	8а: 27.01 8б: 26.01	1		Закрепить полученные навыки в подвижных играх с элементами баскетбола.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
58.	Совершенствование бросков с различных точек. Учебная	8а: 28.01	1	Двусторонняя игра	Закрепить полученные навыки	Разгибание туловища из

	двусторонняя игра по упрощенным правилам.	8б: 29.01				положения лежа на животе, руки за головой
59.	Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам.	8а: 29.01 8б: 01.02	1		Совершенствовать навыки игры в баскетбол	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
Легкая атлетика (2 час.)						
60.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Толкание набивного мяча с места. Подводящие упражнения к прыжкам в высоту.	8а: 01.02 8б: 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.	Толкание набивного мяча с места. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие физических качеств.	8а: 04.02 8б: 05.02	1	Физические качества	Закрепить навыки толкания мяча с места, прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
Спортивные игры (мини-футбол) (7 час.)						
62.	Мини-футбол. Удары по летящему мячу с места. Остановка мяча. Стойка игрока, техника передачи, ведения мяча одной ногой. Перемещения с мячом и без.	8а: 05.02 8б: 08.02	1	Стойка игрока	Обучить технике удара по летящему мячу с места, стойке 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.	Удары по летящему мячу с места серединой лба. Игра в «пас». Повороты и ускорения. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.	8а: 08.02 8б: 09.02	1	Игра в «пас»	Обучить технике удара по летящему мячу с места серединой лба, игры в «пас», поворотам и ускорениям. Закрепить полученные навыки в учебной игре.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
64.	Удары по катящемуся мячу	8а:	1	Внешняя часть	Обучить технике удара по катящемуся	Наклон вперед из

	внешней частью подъема стопы. Учебная игра. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	11.02 9б: 12.02		стопы	мячу внешней частью подъема стопы. Закрепить полученные навыки в учебной игре.	исходного положения сидя с прямыми ногами
65.	Ведение мяча змейкой. Удары по мячу с хода и с места. Жонглирование головой. Развитие ловкости, координации посредством учебной игры.	8а: 12.02 8б: 15.02	1	Жонглирование	Обучить технике ведения мяча змейкой, ударам по мячу с хода и с места. Закрепить полученные навыки посредством учебной игры.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
66.	Ведение мяча змейкой. Игра вратаря. Удары по воротам с различных дистанций. Развитие силы посредством учебной игры.	8а: 15.02 8б: 16.02	1	Владение мячом	Обучить технике ведения мяча змейкой, игре вратаря, ударам по воротам с различных дистанций. Совершенствовать технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
67.	Отработка индивидуальных навыков игры в защите. Учебная двусторонняя игра в мини-футбол. Совершенствование владения мячом в играх.	8а: 25.02 8б: 26.02	1	Игра в защите нападение	Совершенствовать технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек
68.	Отработка индивидуальных навыков игры в нападении. Учебная игра.	8а: 26.02 8б: 01.03			Совершенствовать технику владения мячом в играх.	Прыжки со скакалкой за 20сек

Спортивные игры (пионербол/волейбол) (16 час.)

69.	Расстановка игроков на площадке и правила перехода. Правила игры в волейбол.	8а: 01.03 8б: 02.03	1	Переход	Обучить технике расстановки игроков на площадке и правилам перехода. Закрепить полученные навыки в процессе игры.	Прыжки со скакалкой за 20сек
70.	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	8а: 04.03 8б: 05.03	1		Обучить технике передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Подтягивание в висе

71.	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	8а: 05.03 8б: 09.03	1		Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Подтягивание в висе
72.	Верхняя передача мяча наброшенного партнером. Нижняя прямая подача. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом.	8а: 11.03 8б: 12.03	1	Точность Мяч наброшенный партнером	Обучить технике передачи мяча наброшенного партнером, нижней прямой подачи. Закрепить навыки броска мяча в парах на точность, броска мяча из различных исходных положений.	Подтягивание в висе
73.	Нижняя передача мяча наброшенного партнером. Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах из различных исходных положений. Упражнения с мячом без зрительного контроля.	8а: 12.03 8б: 15.03	1	Нижняя подача зрительный контроль	Обучить технике нижней передачи мяча и нижней прямой подачи. Передача мяча без зрительного контроля.	Подтягивание в висе
74.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар, приём и передача двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад.	8а: 15.03 8б: 16.03	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача	Обучить технике нападающего удара, верхней прямой подачи приёма и передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад	Сгибание и разгибание рук в упоре
75.	Игра «мяч в воздухе». Нападающий удар сверху в прыжке, приём и передача двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад.	8а: 18.03 8б: 19.03	1		Закрепить полученные навыки в игре в парах, в четверках.	Сгибание и разгибание рук в упоре
76.	Закрепление навыков верхней передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения вперёд и назад. Игра в парах, в четверках.	8а: 19.03 8б: 22.03	1	Игра в парах игра в четверках	Обучить технике передачи 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.	Закрепление навыков нижней передачи мяча двумя руками, техника передачи мяча сверху	8а: 22.03 8б:	1		Отработка навыков в выполнении упражнений у стенки, в спортивных играх	Сгибание и разгибание рук в упоре

	двумя руками. Упражнения у стенки.	23.03				
78.	Упражнения с мячом у сетки. Техника приема мяча снизу, сверху двумя руками, техника передачи мяча двумя руками.	8а: 25.03 8б: 26.03	1		Отработка навыков приема мяча снизу, сверху двумя руками, техники передачи мяча. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений у стенки.	Приседания на одной ноге с поддержкой
79.	Нижняя прямая подача. Нападающий удар одной рукой. Упражнения через сетку. Двусторонняя игра.	8а: 26.03 8б: 05.04	1		Закрепить правила игры в волейбол. Обучить технике нападающего удара одной рукой. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений через сетку.	Приседания на одной ноге с поддержкой
IV четверть						
80.	Верхняя, нижняя передача в парах, тройках. Розыгрыш мяча на три паса. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игры и эстафет.	8а: 05.04 8б: 06.04	1	Розыгрыш мяча	Обучить технике розыгрыша мяча на три паса. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр и эстафет.	Приседания на одной ноге с поддержкой
81.	Верхняя, нижняя передача в парах, тройках. Розыгрыш мяча на первую линию. Развитие ловкости, координации посредством подвижных игр.	8а: 08.04 8б: 09.04	1		Обучить технике розыгрыша мяча на первую линию. Закрепить полученные навыки посредством подвижных игр.	Приседания на одной ноге с поддержкой
82.	Игра «мяч в воздухе». Передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать подачи мяча.	8а: 09.04 8б: 12.04	1		Обучить технике передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать навыки подачи мяча в учебной игре.	Прыжок в длину с места
83.	Игра «мяч в воздухе». Передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Совершенствовать прием и подачу мяча. Прыжковые упражнения.	8а: 12.04 8б: 13.04	1		Совершенствовать прием и подачу мяча в учебной двусторонней игре.	Прыжок в длину с места
84.	Общие понятия о волейболе.	8а:	1	Волейбол	Дать общие понятия о волейболе.	Прыжок в длину с

	Совершенствовать выполнение элементов волейбола. Учебная двусторонняя игра.	15.04 8б: 16.04			Совершенствовать выполнение элементов волейбола, передачи, подачи мяча.	места
Спортивные игры (мини-футбол) (5 час.)						
85.	Мини-футбол. Удары по летящему мячу серединой лба Совершенствование навыков техники ведения мяча	8а: 16.04 8б: 19.04	1	Игра в тройках, четверках	Совершенствовать навыки техники ведения мяча, игры в тройках, в четверках.	Прыжок в длину с места
86.	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема стопы. Упражнения в игре головой .Игра	8а: 19.04 8б: 20.04	1		Совершенствовать навыки техники остановки мяча, удара. Закрепить полученные навыки в выполнении упражнений в игре головой.	Поднимание туловища из положения лежа за 1мин
87.	Ведение мяча левой, правой ногой змейкой- слалом, игра в тройках, четверках. Упражнения в игре головой.	8а: 22.04 8б: 23.04	1		Совершенствовать навыки техники ведения, ударов по мячу, игры в тройках, в четверках. Закрепить полученные навыки в игре головой.	Поднимание туловища из положения лежа за 1мин
88.	Игра вратаря на линии и на выходе. Удары по воротам с различных дистанций.	8а: 23.04 8б: 26.04	1		Совершенствовать технику владения мячом в играх. Отрабатывать удары по воротам	Поднимание туловища из положения лежа за 1мин
89.	Учебная двусторонняя игра. Развитие физических качеств.	8а: 26.04 8б: 27.04	1		Совершенствовать техникой владения мячом в играх.	Поднимание туловища из положения лежа за 1мин
Легкая атлетика (13 час.)						
90.	Спортивная ходьба до 20мин. Прыжки с места. Броски набивного мяча на дальность. Развитие физических качеств.	8а: 29.04 8б: 30.04	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 и стартовый разбег. Бег с ускорением 30-40м, специальные	8а: 30.04 8б:	1	Спринтерский бег	Обучить технике спринтерского бега, низкого старта, бега с ускорением 30-40 м. Закрепить полученные навыки при	Разгибание туловища из положения лежа на

	беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).	04.05			выполнении специальных беговых упражнений, встречной эстафеты.	животе, руки за головой
92.	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением 30-100 м, бег по виражу, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	8а: 06.05 8б: 07.05	1	Встречная эстафета	Закрепить полученные навыки спринтерского бега, низкого старта, бега с ускорением 30-100 м.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
93.	Бег 80м с преодолением 3 препятствий, прыжки, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	8а: 07.05 8б: 11.05	1	Легкоатлетические упражнения	Закрепить полученные навыки при выполнении специальных беговых упражнений. Разъяснить значение Л/А упражнений на различные системы организма.	Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой
94.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега. Подвижные игры.	8а: 13.05 8б: 14.05	1		Закрепить навыки прыжков в длину с разбега, бега с ускорением по прямой и по кругу.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
95.	Подбор разбега в прыжках в длину «согнув ноги», фаза толчка. Подвижные игры. Развитие выносливости.	8а: 14.05 8б: 17.05	1	Равномерный темп выносливость	Совершенствовать навыки прыжков в длину. Способствовать развитию выносливости посредством подвижных игр.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
96.	Фаза полета в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Кроссовая подготовка	8а: 17.05 8б: 18.05	1	Кроссовая подготовка	Совершенствовать навыки кроссовой подготовки, развития выносливости.	Наклон вперед из исходного положения сидя с прямыми ногами
97.	Прыжок в длину с разбега- фаза приземления Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка	8а: 20.05 8б: 21.05	1	Приземление	Обучать технике прыжка 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.	Кроссовый бег 500-1000м. Игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.	8а: 21.05 8б: 24.05	1		Закрепить навыки бега. Развитие скоростно-силовых качеств посредством игры «Снайпер».	Прыжки со скакалкой за 20сек
99.	Кроссовый бег 500-1000м.	8а:	1		Обучить технике метания малого мяча	Прыжки со

	Метание малого мяча одной рукой из-за головы на дальность, в цель. Подводящие упражнения к метанию мяча.	24.05 8б: 25.05			одной рукой из-за головы на дальность, в цель. Закрепление полученных навыков.	скакалкой за 20сек
100.	Метание малого мяча из различных положений с 4-6 шагов разбега. Кроссовая подготовка-развитие выносливости.	8а: 26.05 8б: 26.05	1		Закрепить навыки метания малого мяча из различных положений.	Прыжки со скакалкой за 20сек
101.	Толкание набивного мяча. Многоскоки. Шестиминутный непрерывный бег. Подвижные игры.	8а: 27.05 8б: 27.05	1	Многоскоки	Совершенствовать навыки толкания набивного мяча.	Прыжки со скакалкой за 20сек
102.	Тестирование. Толкание набивного мяча. Многоскоки Подвижные игры. Техника безопасности на лето.	8а: 28.05 8б: 28.05	1		Проверить уровень физической подготовки. Разъяснить правила безопасного поведения во время летних каникул	Подтягивание в висе

ВСЕГО: 102 час.