

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кокоринская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Рук.ШМО *И.И.И.*

№ 4 от « 30 » 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир.по УВР

*А.А.Б.* Бутуханова А.А.

от « 31 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Кокоринская ООШ»

МБОУ

*Л.М.Т.* Таршинаева Л.М.

Приказ № 29 от « 31 » 08 2019 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

7 Класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель /Разработчик  
программы

Хуринхеев Иван Иванович

д. Кокорино

2019

## Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

## Содержание

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

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

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

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства,

помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

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

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

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

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Лёгкая атлетика (15 час)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
<b>Гимнастика и акробатика 24ч</b>		
16.1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17.2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18.3.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19.4.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20.5.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21.6.	Прыжки через скакалку	1
22.7.	Прыжки через скакалку	1
23.8.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24.9	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25.10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
26.11	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27.12	Упражнения в равновесии	1
28.13	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29.14	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
30.15	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
31.16	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
32.17	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33.18	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34.19	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1

35.20	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36.21	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Волейбол 12ч		
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
46.7	Обучение нижней прямой подаче	1
47.8	Обучение нижней прямой подаче	1
48.9	Обучение нижней прямой подаче	1
49.10	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
50.11	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
51.12	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	
Лыжная подготовка 21ч		
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1

Баскетбол 18ч		
73.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75.3	Штрафные броски. Учебная игра.	1
76.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
77.5	Остановка шагом. Учебная игра	1
78.6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
79.7	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80.8	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
81.9	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
82.10	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
83.11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84.12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87.15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
88.16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89.17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
90.18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика 15ч		
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Прыжки в длину с разбега	1
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
105.15	Подведение итогов за год. Спортивные игры	



## **Планируемые результаты**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

## Содержание

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

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

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

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

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

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

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Лёгкая атлетика (21 час)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
<b>Гимнастика и акробатика (12 час)</b>		
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.4	Прыжки со скакалкой.	1
26.5	Лазание и перелезание	1
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28.7	Упражнения в равновесии	1
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33.12	Преодоление полосы препятствий.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол (18 час)</b>		
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1

35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1
51.18	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы	1

	знаний.	
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82.10	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87.15	Зонная защита Учебная игра.	1
88.16	Зонная защита Учебная игра.	1
89.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
90.18	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15 ч)		
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Подведение итогов за год. Спортивные игры	