

Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Школа № 4 для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалмксыя ичи луонлыкъясын
нылинысы 4-ти номеро школа»
Удмурт Элькунисъ
огъядыштонъя кун казпа ужъяорт
«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461
E-mail: inter-4@vandex.ru

Рассмотрена на заседании ШМК
учителей естественно-гуманитарного цикла
ГКОУ УР «Школа №4»
Протокол № 1 от 28. 08. 2023

Принята на Педагогическом Совете
ГКОУ УР «Школа №4»
Протокол № 1 от 28.08.2023

Утверждаю
Директор ГКОУ УР «Школа №4»
И.Е. Копанева
Приказ № 189 от 01. 09. 2023



Составлена на основе
программы специальных
(коррекционных)
образовательных
учреждений VIII вида

И. М. Бгажнововай, Москва
«Просвещение» 2013г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу
Физическая культура
9 «А», 9 «Б» классы

Программу составил:
учитель Степанова Александра Сергеевна
Первой квалификационной категории

г. Ижевск
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу физическая культура 9 классов создана на основе:

1. Положения о рабочих программах в ГКОУ УР «Школа №4»
2. Настоящая Программа разработана в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года Ст. 32 п.п.6,7.
3. Уставом ГКОУ УР «Школа №4» для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.
4. Официально рабочая программа является нормативным документом. Структура и формы рабочей программы утверждаются администрацией школы и фиксируются локальным актом «Положение о рабочих программах».
5. Рабочая программа рассматривается на заседании ШМК, принимается на педагогическом Совете и утверждается приказом директора по ОУ.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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 познотонических 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, при перекрестной координации движений, 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 физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида

имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. 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 в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «**Лыжная подготовка**» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

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 сердечно-сосудистую, 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.

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, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

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

Упражнения в лазаньи 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, булавы, 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.

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.

Льжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с I класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) 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. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

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

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 нарушениями интеллекта 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, 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.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задач.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 510 часов

Раздел, тема	Краткое содержание	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс		Итого:
		т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	
Легкая атлетика	Низкий старт, Высокий старт, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	125
Гимнастика	Акробатика, Висы, Упоры, Опорный прыжок Лазание по наклонной скамейке	1	19	1	19	1	19	1	19	1	19	95
Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход, Одновременный двушажный ход, Попеременный двухшажный ход, Повороты переступанием, Спуски и подъемы	1	27	1	27	1	27	1	27	1	27	135
Игры	Подвижные, спортивные игры	1	27	1	27	1	27	1	27	1	27	135
Итого		102		102		102		102		102		510

Календарно-тематический план 9 А класса

Сроки		№ урока		Название раздела, темы урока	Количество часов		Практическая часть	Вид контроля	Виды деятельности учащихся
План	Факт	Сквозная нумерация	В разделе		План	Факт			
01.09		1	1	Легкая атлетика Инструктаж по ОТ на уроках Л/А. и Б/Б	1		Инструктаж ОТ Низкий старт до 4 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 -80м. СБУ. Эстафетный бег.		Групповой
02.09		2	2	Спринтерский бег	1		Продолжить учить низкому старту и стартовому разгону. Бег по дистанции и финиширование. СУБ. Развитие скоростно – силовых качеств.		групповой
07.09		3	3	Спринтерский бег	1		Совершенствование низкого старта и стартового разгона. СБУ. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие физических качеств.		групповой
08.09		4	4	Бег на короткие дистанции	1		Оценить бег на короткие дистанции (60, 100 метров) СУБ. Развитие скоростных способностей. Разучить прыжок в длину «прогнувшись» с разбега.		групповой
09.09		5	5	Прыжок в длину	1		Продолжить учить прыжок в длину с разбега. Отталкивание. СУБ. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростно – силовых качеств		групповой
14.09		6	6	Прыжок в длину	1		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Приземление.		групповой

							СУБ. Развитие скоростно – силовых качеств. Бег на средние дистанции 300/500м.		
15.09		7	7	Метание мяча и гранаты	1		Оценить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча с 5 -6 шагов разбега. СБУ. Развитие выносливости.		групповой
16.09		8	8	Метание мяча и гранаты	1		Продолжить учить метанию мяча с разбега. СБУ. Бег на средние дистанции 800 м.Беговые эстафеты.		групповой
21.09		9	9	Метание мяча и гранаты	1		Совершенствование метанию мяча с разбега. Равномерный бег до 5 минут. Развитие физических качеств		групповой
22.09		10	10	Развитие физических качеств.	1		ОРУ в движении. Круговая тренировка. Оценить метание мяча с разбега.		групповой
23.09		11	11	Бег на длинные дистанции.	1		ОРУ в движении. СБУ. Бег на длинные дистанции 3000 м. Развитие физических качеств.		групповой
28.09		12	12	Развитие физических качеств.	1		ОРУ типа зарядки Круговая тренировка. Д/З. Учет умений. Прыжки со скакалкой.		групповой
29.09		13	13	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Передача мяча			Совершенствование передвижений и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Разучить бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.		групповой
30.09		14	14	Бросок мяча	1		Передачи мяча различными способами в движении. продолжить учить броску мяча в движении. Быстрый прорыв 2*1. Развитие скоростных качеств.		групповой

05.10		15	15	Бросок мяча	1		Совершенствование броска мяча в движении. Быстрый прорыв 3*2. Игра по упрощенным правилам.		групповой
06.10		16	16	Бросок мяча	1		Оценка броска мяча в движении. Зонная защита 2*3. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам.		групповой
07.10		17	17	Ведение мяча	1		Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2*1*2 Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.		групповой
12.10		18	18	Ведение мяча	1		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Двухсторонняя игра.		групповой
13.10		19	19	Развитие физических качеств	1		ОРУ в парах с сопротивлением. Круговая тренировка. Д/З. Учет умений. Подтягивание в висе. Двухсторонняя игра.		групповой
14.10		20	20	Индивидуальные действия игрока	1		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча по кольцу с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание)		групповой
19.10		21	21	Действия игрока	1		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра.		групповой
20.10		22	22	Командные действия	1		Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом.		групповой

							Действие против игроков без мяча с мячом. Развитие физических качеств. Учебная игра.		
21.10		23	23	Командные действия	1		ОРУ типа зарядки. Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Д/З. Учет умений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		групповой
26.10		24	24	Развитие физических качеств	1		ОРУ типа зарядки. Двухсторонняя игра. Д/З. Учет умений. Поднимание туловища из положения лежа.		групповой
27.10		25	1	Гимнастика Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики	1		Ознакомить учащихся с ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении. Вис согнувшись вис прогнувшись, подтягивание.		групповой
28.10		26	2	Акробатика	1		Разучить кувырок вперед, стойка на голове и руках. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Развитие силы.		групповой
09.11		27	3	Акробатика	1		Совершенствование: кувырок вперед, стойка на голове и руках, упор лежа, упор присев, кувырок назад ноги врозь. Разучить комбинацию на брусьях. Развитие физических качеств		групповой
10.11		28	4	Гимнастические брусья	1		Оценить комбинацию на акробатике. Продолжить учить комбинацию на брусьях. ОРУ с гимнастической скамейкой.		групповой
11.11		29	5	Гимнастические брусья	1		Совершенствование комбинации на брусьях. ОРУ со скакалкой. Танцевальные шаги. Разучить: длинный кувырок, стойка на		групповой

							руках с помощью, группировка в упор присев, кувырок назад через стойку на руках.		
16.11		30	6	Гимнастические брусья	1		Оценить комбинацию на брусьях. Продолжить учить комбинацию на акробатике. Развитие физических качеств. Развитие силы.		групповой
17.11		31	7	Опорный прыжок	1		Совершенствование комбинаций на акробатике. Разучить прыжок согнув ноги через козла в длину. Развитие координационных способностей.		групповой
18.11		32	8	Опорный прыжок	1		Оценить комбинацию на акробатике. Продолжить учить прыжок, согнув ноги через козла в длину. Развитие координационных способностей.		групповой
23.11		33	9	Развитие физических качеств	1		ОРУ типа зарядки. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.		групповой
24.11		34	10	Опорный прыжок	1		Совершенствование опорного прыжка. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.		групповой
25.11		35	11	Акробатика	1		Совершенствование акробатических и ранее изученных комбинаций. Оценить опорный прыжок. Д/З. Учет умений. . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		групповой
30.11		36	12	Развитие физических качеств	1		ОРУ в движении. Танцевальные шаги. Совершенствование акробатической связки. Круговая тренировка.		групповой
		37	13	Акробатика	1		Оценить акробатическую связку. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Развитие физических качеств.		групповой
01.12		38	14	Опорный прыжок	1		Продолжить учить прыжку через коня в длину.		групповой

							Круговая тренировка. Д/З. Учет умений. Поднимание туловища из положения лежа.		
02.12		39	15	Опорный прыжок	1		Совершенствование прыжка через коня в длину. Комплекс упр. для развития гибкости		групповой
07.12		40	16	Опорный прыжок	1		Оценить прыжок через коня в длину. ОРУ типа зарядки. Танцевальные шаги. Развитие физических качеств.		групповой
08.12		41	17	Развитие физических качеств	1		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Д/З. Учет умений. Гибкость. Комплексное упражнение для формирования правильной осанки.		групповой
09.12		42	18	Круговая тренировка	1		ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Д/З. Учет умений. Подтягивание в висе. Комплексное упражнение для формирования телосложения.		групповой
14.12		43	19	Развитие физических качеств	1		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Д/З. Учет умений. Прыжки со скакалкой.		групповой
15.12		44	20	Развитие физических качеств	1		ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Д/З. Учет умений. Прыжок в длину с места. Комплексное упражнение для формирования телосложения.		групповой
16.12		45	21	Круговая тренировка	1		ОРУ типа зарядки. Танцевальные шаги. Комплекс упражнений для координации движений. Развитие физических качеств		групповой
21.12		46	22	Развитие физических качеств.	1		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.		групповой
22.12		47	23	Круговая тренировка	1		ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Развитие физических		групповой

							качеств.		
23.12		48	24	Развитие физических качеств.	1		Строевые, танцевальные упражнения. Комплексное упражнение для формирования телосложения. Круговая тренировка.		групповой
28.02		49	1	Инструктаж по ОТ на уроках Лыжной подготовки	1		Ознакомить учащихся с ОТ на уроках К/П. ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800м.		групповой
11.01		50	2	Одноопорное скольжение в классических и коньковых ходах	1		ОРУ спец.бег.упр. Бег с преодолением горизонтальных препятствий Развитие выносливости.		групповой
12.01		51	3	Техника классических ходов на равнине	1		ОРУ спец.бег.упр. Равномерный бег 10мин. Развитие выносливости.		групповой
13.01		52	4	Ознакомление с техникой коньковых ходов	1		ОРУ в движении. Круговая тренировка. Д/З. Подтягивание в висе (м – 12 – 10- 7) (д – 18 – 13 - 9)		групповой
18.01		53	5	Подъемы и спуски с гор	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости в спорт.играх.		групповой
19.01		54	6	Техника классических ходов	1		ОРУ в движении. Бег в гору с преодолением препятствий. Равномерный бег на 1000 м.		групповой
20.01		55	7	Техника классических ходов на пересеченной местности	1		ОРУ типа зарядки . Комплекс упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Д/З. упражнение на гибкость (учет умений)		групповой

25.01		56	8	Учет торможения плугом	1		ОРУ в движении. Кроссовый бег в режиме умеренной интенсивности.		групповой
26.01		57	9	Учет поворотов плугом на спуске	1		ОРУ в движении. спец.бег.упр. Кроссовый бег в режиме большой интенсивности. Повторение ускорения отрезков.		групповой
27.01		58	10	Закрепление техники коньковых ходов	1		ОРУ типа зарядки . Комплекс упр. силовой направленности. Д.3. упражнения на пресс (учет умений)		групповой
01.02		59	11	Учет подъема в гору скользящим шагом	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Гладкий бег в равномерном темпе (15мин.) Развитие скоростно – силовых качеств.		групповой
02.02		60	12	Учет спуска с поворотами	1		ОРУ в движении. Гладкий бег в равномерном темпе (15мин.) Комплекс упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.		групповой
03.02		61	13	Техника классических ходов в условиях пересеченной местности	1		ОРУ типа зарядки. Старты из различных положений с последующим ускорением. Д.3 прыжок в длину с места. (учет умений).		групповой
08.02		62	14	Выработка выносливости	1		ОРУ в движении без предметов. Равномерный бег с отрезками на ускорение 500м.- 100м. Комплекс упражнений с отягощением		групповой
09.02		63	15	Техника классических и коньковых ходов на пересеченной местности	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег с отрезками на ускорение 500м.- 100м. Спортивные игры.		групповой
10.02		64	16	Выработка общей	1		ОРУ типа зарядки.		групповой

				выносливости			Комплекс упр. силовой направленности. Д.3.сгибание разгибание рук в упоре (учет умений).		
15.02		65	17	Техника классических ходов в условиях пересеченной местности	1		ОРУ в движении. Бег с дополнительным отягощением в режиме до отказа. Бег в максимальном темпе 1000м.		групповой
16.02		66	18	Выработка выносливости	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег с дополнительным отягощением с финальным ускорением. Бег в максимальном темпе 2000м.		групповой
17.02		67	19	Техника классических и коньковых ходов на пересеченной местности	1		ОРУ с предметами. Комплекс упр. на развитие координации. Д.3. прыжки со скакалкой.		групповой
22.02		68	20	Выработка выносливости	1		ОРУ в движении. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отрезков. Спортивные игры.		групповой
01.03		69	21	Выработка выносливости			ОРУ спец.бег.упр. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отрезков. Спортивные игры.		групповой
02.03		70	22	Развитие физических качеств.			ОРУ типа зарядки. Развитие быстроты. Бег в различных направлениях с максимальной скоростью и выполнения различных заданий.		групповой
03.03		71	23	Инструктаж по ОТ уроках волейбола.			ОРУ в движении. Бег на результат 2000м. Развитие выносливости.		групповой
09.03		72	24	Техника			ОРУ на закрепление общей выносливости.		групповой

				передвижений			Бег на результат 2000м. Развитие выносливости по средствам спорт. игр.		
10.03		73	25	Подача мяча.			ОРУ типа зарядки. Развитие координационных способностей. Спортивные игры		групповой
15.03		74	26	Подача мяча.			ОРУ спец.бег.упр. Равномерный бег (15мин.) Спортивные игры		групповой
16.03		75	27	Прием и передача мяча			ОРУ в движении. Равномерный бег (15мин.) Круговая тренировка.		групповой
17.03		76	28	Прием и передача мяча			ОРУ на закрепление общей выносливости. Развитие скоростно силовых способностей. Спортивные игры.		групповой
29.03		77	29	Нападающий удар			ОРУ спец.бег.упр. Бег в максимальном темпе (15 мин.)		групповой
30.03		78	30	Нападающий удар			ОРУ типа зарядки. Круговая тренировка Спортивные игры.		групповой
31.04		79	1	Тактические действия			Ознакомить учащихся с ОТ на уроках Л/А и Б/Б. ОРУ типа зарядки. Беговые эстафеты.		групповой
05.04		80	2	Тактические действия			ОРУ в парах на сопротивление. Медленный бег до 5 мин. Совершенствование техники передвижения волейболиста.		групповой
06.04		81	3	Двухсторонняя игра			Медленный бег до 5 мин. Совершенствование техники передвижения. Совершенствования нижней и верхней подачи.		групповой

							Д.З. учет умений. Упр. на гибкость.		
07.04		82	4	Двухсторонняя игра			Совершенствование подачи мяча. Учить приему передачи мяча. Развитие координации движений.		групповой
12.04		83	5	Учет прямой нижней подачи			Оценить нижнюю и верхнюю подачу мяча. Продолжить учить приему передачи мяча. Д.З. учет умений . поднимание туловища из положения лежа.		групповой
13.04		84	6	Учет прямой нижней подачи			Совершенствования техники передвижения волейболиста. Совершенствование прием и передача мяча. Учить нападающему удару через сетку.		групповой
14.04		85	7	Учет передачи двумя руками сверху (жонглирование)			Оценить приему передачи мяча в волейболе. Продолжить учить нападающему удару через сетку. Игра по упрощенным правилам.		групповой
19.04		86	8	Учет приема мяча снизу двумя руками (жонглирование)			Совершенствование нападающего удара через сетку. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.		групповой
20.04		87	9	Инструктаж ТБ. На уроках Л.А. Спринтерский бег			Оценить нападающий удар через сетку. Ознакомить передачи мяча сверху двумя руками назад. Ознакомит с передачей мяча из зоны защиты в зону нападения.		групповой
21.04		88	10	Бег 30 м.			Совершенствование техники действий на площадке . Игра по упрощенным правилам. Д.З. Учет умений. Сгибание разгибание рук в упоре.		групповой
26.04		89	11	Бег 60 м.			ОРУ в парах на сопротивление.		групповой

							Оценить тактические действия игроков на площадке. Двухсторонняя игра по правилам волейбола.		
27.04		90	12	Старт и стартовый разгон			ОРУ в движении. Круговая тренировка Двухсторонняя игра по правилам волейбола.		групповой
28.04		91	13	Старт и стартовый разгон			ОРУ в движении СБУ. Совершенствование высокого и низкого старта стартовый разгон. Подвижные игры с эл. Л/А.		групповой
03.05		92	14	Спринтерский бег			ОРУ типа зарядки. СБУ. Совершенствование спринтерского бега на дистанции 100м. Совершенствование эстафетного бега.		групповой
04.05		93	15	Гладкий бег			ОРУ в движении СБУ. Оценить бег на дистанции 100м. Совершенствовать гладкий равномерный бег на учеб.дистанции.		групповой
05.05		94	16	Бег на средние дистанции			Оценить гладкий бег на дистанции 800/500м. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 8 минут.		групповой
10.05		95	17	Прыжок в длину с разбега			Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий. Совершенствование эстафетного бега.		групповой
11.05		96	18	Прыжок в длину с разбега			Совершенствование прыжка в длину с разбег. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Продолжить учить метанию мяча гранаты.		групповой
12.05		97	19	Метание мяча и гранаты			Оценить прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча гранаты.		групповой

							Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 8 мин.		
17.05		98	20	Метание мяча и гранаты			ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование метания мяча и гранаты. Медленный бег до 10 мин.		групповой
18.05		99	21	Развитие физических качеств.			ОРУ.СБУ. Оценить метание мяча гранаты.		групповой
19.05		100	22	Кроссовый бег на результат.			ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами Л/А. Оценить бег на дистанции 3000м.		групповой
24.05		101	23	Эстафетный бег			ОРУ типа зарядки. Беговые эстафеты.Д.З. учет учений. Челночный бег 3 x 10м.		групповой
29.05		102	24	Развитие физических качеств.			ОРУ в движении. Круговая тренировка. Спортивные, подвижные игры.		групповой

Сроки		№ урока		Название раздела, темы урока	Количество часов		Практическая часть	Вид контроля	Виды деятельности учащихся
План	Факт	Сквозная нумерация	В разделе		План	Факт			
01.09		1	1	Легкая атлетика Инструктаж по ОТ на уроках Л/А. и Б/Б	1		Инструктаж ОТ Низкий старт до 4 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 -80м. СБУ. Эстафетный бег.		Групповой
02.09		2	2	Спринтерский бег	1		Продолжить учить низкому старту и стартовому разгону. Бег по дистанции и финиширование. СУБ. Развитие скоростно – силовых качеств.		групповой
05.09		3	3	Спринтерский бег	1		Совершенствование низкого старта и стартового разгона. СБУ. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие физических качеств.		групповой
08.09		4	4	Бег на короткие дистанции	1		Оценить бег на короткие дистанции (60, 100 метров) СУБ. Развитие скоростных способностей. Разучить прыжок в длину «прогнувшись» с разбега.		групповой
09.09		5	5	Прыжок в длину	1		Продолжить учить прыжок в длину с разбега. Отталкивание. СУБ. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростно – силовых качеств		групповой
12.09		6	6	Прыжок в длину	1		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Приземление. СУБ. Развитие скоростно – силовых		групповой

							качеств. Бег на средние дистанции 300/500м.		
15.09		7	7	Метание мяча и гранаты	1		Оценить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча с 5 -6 шагов разбега. СБУ. Развитие выносливости.		групповой
16.09		8	8	Метание мяча и гранаты	1		Продолжить учить метанию мяча с разбега. СБУ. Бег на средние дистанции 800 м.Беговые эстафеты.		групповой
19.09		9	9	Метание мяча и гранаты	1		Совершенствование метанию мяча с разбега. Равномерный бег до 5 минут. Развитие физических качеств		групповой
22.09		10	10	Развитие физических качеств.	1		ОРУ в движении. Круговая тренировка. Оценить метание мяча с разбега.		групповой
23.09		11	11	Бег на длинные дистанции.	1		ОРУ в движении. СБУ. Бег на длинные дистанции 3000 м. Развитие физических качеств.		групповой
26.09		12	12	Развитие физических качеств.	1		ОРУ типа зарядки Круговая тренировка. Д/З. Учет умений. Прыжки со скакалкой.		групповой
29.09		13	13	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Передача мяча			Совершенствование передвижений и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Разучить бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.		групповой
30.09		14	14	Бросок мяча	1		Передачи мяча различными способами в движении. продолжить учить броску мяча в движении. Быстрый прорыв 2*1. Развитие скоростных качеств.		групповой
03.10		15	15	Бросок мяча	1		Совершенствование броска мяча в		групповой

							движении. Быстрый прорыв 3*2. Игра по упрощенным правилам.		
06.10		16	16	Бросок мяча	1		Оценка броска мяча в движении. Зонная защита 2*3. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам.		групповой
07.10		17	17	Ведение мяча	1		Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2*1*2 Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.		групповой
10.10		18	18	Ведение мяча	1		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Двухсторонняя игра.		групповой
13.10		19	19	Развитие физических качеств	1		ОРУ в парах с сопротивлением. Круговая тренировка. Д/З. Учет умений. Подтягивание в висе. Двухсторонняя игра.		групповой
14.10		20	20	Индивидуальные действия игрока	1		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча по кольцу с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание)		групповой
17.10		21	21	Действия игрока	1		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра.		групповой
20.10		22	22	Командные действия	1		Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Действие против игроков без мяча с		групповой

							мячом. Развитие физических качеств. Учебная игра.		
21.10		23	23	Командные действия	1		ОРУ типа зарядки. Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Д/З. Учет умений. Стигание и разгибание рук в упоре лежа.		групповой
24.10		24	24	Развитие физических качеств	1		ОРУ типа зарядки. Двухсторонняя игра. Д/З. Учет умений. Поднимание туловища из положения лежа.		групповой
27.10		25	1	Гимнастика Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики	1		Ознакомить учащихся с ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении. Вис согнувшись вис прогнувшись, подтягивание.		групповой
28.10		26	2	Акробатика	1		Разучить кувырок вперед, стойка на голове и руках. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Развитие силы.		групповой
07.11		27	3	Акробатика	1		Совершенствование: кувырок вперед, стойка на голове и руках, упор лежа, упор присев, кувырок назад ноги врозь. Разучить комбинацию на брусьях. Развитие физических качеств		групповой
10.11		28	4	Гимнастические брусья	1		Оценить комбинацию на акробатике. Продолжить учить комбинацию на брусьях. ОРУ с гимнастической скамейкой.		групповой
11.11		29	5	Гимнастические брусья	1		Совершенствование комбинации на брусьях. ОРУ со скакалкой. Танцевальные шаги. Разучить: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, группировка в упор		групповой

							присев, кувырок назад через стойку на руках.		
14.11		30	6	Гимнастические брусья	1		Оценить комбинацию на брусьях. Продолжить учить комбинацию на акробатике. Развитие физических качеств. Развитие силы.		групповой
17.11		31	7	Опорный прыжок	1		Совершенствование комбинаций на акробатике. Разучить прыжок согнув ноги через козла в длину. Развитие координационных способностей.		групповой
18.11		32	8	Опорный прыжок	1		Оценить комбинацию на акробатике. Продолжить учить прыжок, согнув ноги через козла в длину. Развитие координационных способностей.		групповой
21.11		33	9	Развитие физических качеств	1		ОРУ типа зарядки. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.		групповой
24.11		34	10	Опорный прыжок	1		Совершенствование опорного прыжка. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.		групповой
25.11		35	11	Акробатика	1		Совершенствование акробатических и ранее изученных комбинаций. Оценить опорный прыжок. Д/З. Учет умений. . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		групповой
28.11		36	12	Развитие физических качеств	1		ОРУ в движении. Танцевальные шаги. Совершенствование акробатической связки. Круговая тренировка.		групповой
01.12		37	13	Акробатика	1		Оценить акробатическую связку. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Развитие физических качеств.		групповой
02.12		38	14	Опорный прыжок	1		Продолжить учить прыжку через коня в длину. Круговая тренировка.		групповой

							Д/З. Учет умений. Поднимание туловища из положения лежа.		
05.12		39	15	Опорный прыжок	1		Совершенствование прыжка через коня в длину. Комплекс упр. для развития гибкости		групповой
08.12		40	16	Опорный прыжок	1		Оценить прыжок через коня в длину. ОРУ типа зарядки. Танцевальные шаги. Развитие физических качеств.		групповой
09.12		41	17	Развитие физических качеств	1		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Д/З. Учет умений. Гибкость. Комплексное упражнение для формирования правильной осанки.		групповой
12.12		42	18	Круговая тренировка	1		ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Д/З. Учет умений. Подтягивание в висе. Комплексное упражнение для формирования телосложения.		групповой
15.12		43	19	Развитие физических качеств	1		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Д/З. Учет умений. Прыжки со скакалкой.		групповой
16.12		44	20	Развитие физических качеств	1		ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Д/З. Учет умений. Прыжок в длину с места. Комплексное упражнение для формирования телосложения.		групповой
19.12		45	21	Круговая тренировка	1		ОРУ типа зарядки. Танцевальные шаги. Комплекс упражнений для координации движений. Развитие физических качеств		групповой
22.12		46	22	Развитие физических качеств.	1		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.		групповой
23.12		47	23	Круговая тренировка	1		ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Развитие физических качеств.		групповой

26.02		48	24	Развитие физических качеств.	1		Строевые, танцевальные упражнения. Комплексное упражнение для формирования телосложения. Круговая тренировка.		групповой
11.01		49	1	Инструктаж по ОТ на уроках Лыжной подготовки	1		Ознакомить учащихся с ОТ на уроках К/П. ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800м.		групповой
12.01		50	2	Одноопорное скольжение в классических и коньковых ходах	1		ОРУ спец.бег.упр. Бег с преодолением горизонтальных препятствий Развитие выносливости.		групповой
16.01		51	3	Техника классических ходов на равнине	1		ОРУ спец.бег.упр. Равномерный бег 10мин. Развитие выносливости.		групповой
18.01		52	4	Ознакомление с техникой коньковых ходов	1		ОРУ в движении. Круговая тренировка. Д/З. Подтягивание в висе (м – 12 – 10- 7) (д – 18 – 13 - 9)		групповой
19.01		53	5	Подъемы и спуски с гор	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости в спорт.играх.		групповой
23.01		54	6	Техника классических ходов	1		ОРУ в движении. Бег в гору с преодолением препятствий. Равномерный бег на 1000 м.		групповой
25.01		55	7	Техника классических ходов на пересеченной местности	1		ОРУ типа зарядки . Комплекс упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Д/З. упражнение на гибкость (учет умений)		групповой
26.01		56	8	Учет торможения	1		ОРУ в движении.		групповой

				пругом			Кроссовый бег в режиме умеренной интенсивности.		
27.01		57	9	Учет поворотов пругом на спуске	1		ОРУ в движении. спец.бег.упр. Кроссовый бег в режиме большой интенсивности. Повторение ускорения отрезков.		групповой
30.02		58	10	Закрепление техники коньковых ходов	1		ОРУ типа зарядки . Комплекс упр. силовой направленности. Д.3. упражнения на пресс (учет умений)		групповой
02.02		59	11	Учет подъема в гору скользящим шагом	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Гладкий бег в равномерном темпе (15мин.) Развитие скоростно – силовых качеств.		групповой
03.02		60	12	Учет спуска с поворотами	1		ОРУ в движении. Гладкий бег в равномерном темпе (15мин.) Комплекс упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.		групповой
06.02		61	13	Техника классических ходов в условиях пересеченной местности	1		ОРУ типа зарядки. Старты из различных положений с последующим ускорением. Д.3 прыжок в длину с места. (учет умений).		групповой
09.02		62	14	Выработка выносливости	1		ОРУ в движении без предметов. Равномерный бег с отрезками на ускорение 500м.- 100м. Комплекс упражнений с отягощением		групповой
10.02		63	15	Техника классических и коньковых ходов на пересеченной местности	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег с отрезками на ускорение 500м.- 100м. Спортивные игры.		групповой
13.02		64	16	Выработка общей выносливости	1		ОРУ типа зарядки. Комплекс упр. силовой направленности.		групповой

							Д.3.сгибание разгибание рук в упоре (учет умений).		
16.02		65	17	Техника классических ходов в условиях пересеченной местности	1		ОРУ в движении. Бег с дополнительным отягощением в режиме до отказа. Бег в максимальном темпе 1000м.		групповой
17.02		66	18	Выработка выносливости	1		ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег с дополнительным отягощением с финальным ускорением. Бег в максимальном темпе 2000м.		групповой
20.02		67	19	Техника классических и коньковых ходов на пересеченной местности	1		ОРУ с предметами. Комплекс упр. на развитие координации. Д.3. прыжки со скакалкой.		групповой
27.03		68	20	Выработка выносливости	1		ОРУ в движении. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отрезков. Спортивные игры.		групповой
02.03		69	21	Выработка выносливости			ОРУ спец.бег.упр. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отрезков. Спортивные игры.		групповой
03.03		70	22	Развитие физических качеств.			ОРУ типа зарядки. Развитие быстроты. Бег в различных направлениях с максимальной скоростью и выполнения различных заданий.		групповой
06.03		71	23	Инструктаж по ОТ уроках волейбола.			ОРУ в движении. Бег на результат 2000м. Развитие выносливости.		групповой
09.03		72	24	Техника передвижений			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на результат 2000м.		групповой

							Развитие выносливости по средствам спорт. игр.		
10.03		73	25	Подача мяча.			ОРУ типа зарядки. Развитие координационных способностей. Спортивные игры		групповой
13.03		74	26	Подача мяча.			ОРУ спец.бег.упр. Равномерный бег (15мин.) Спортивные игры		групповой
16.03		75	27	Прием и передача мяча			ОРУ в движении. Равномерный бег (15мин.) Круговая тренировка.		групповой
17.03		76	28	Прием и передача мяча			ОРУ на закрепление общей выносливости. Развитие скоростно силовых способностей. Спортивные игры.		групповой
27.03		77	29	Нападающий удар			ОРУ спец.бег.упр. Бег в максимальном темпе (15 мин.)		групповой
30.03		78	30	Нападающий удар			ОРУ типа зарядки. Круговая тренировка Спортивные игры.		групповой
31.03		79	1	Тактические действия			Ознакомить учащихся с ОТ на уроках Л/А и Б/Б. ОРУ типа зарядки. Беговые эстафеты.		групповой
03.04		80	2	Тактические действия			ОРУ в парах на сопротивление. Медленный бег до 5 мин. Совершенствование техники передвижения волейболиста.		групповой
06.04		81	3	Двухсторонняя игра			Медленный бег до 5 мин. Совершенствование техники передвижения. Совершенствования нижней и верхней подачи. Д.З. учет умений. Упр. на гибкость.		групповой

07.04		82	4	Двухсторонняя игра			Совершенствование подачи мяча. Учить приему передачи мяча. Развитие координации движений.		групповой
10.04		83	5	Учет прямой нижней подачи			Оценить нижнюю и верхнюю подачу мяча. Продолжить учить приему передачи мяча. Д.З. учет умений . поднимание туловища из положения лежа.		групповой
13.04		84	6	Учет прямой нижней подачи			Совершенствования техники передвижения волейболиста. Совершенствование прием и передача мяча. Учить нападающему удару через сетку.		групповой
14.04		85	7	Учет передачи двумя руками сверху (жонглирование)			Оценить приему передачи мяча в волейболе. Продолжить учить нападающему удару через сетку. Игра по упрощенным правилам.		групповой
17.04		86	8	Учет приема мяча снизу двумя руками (жонглирование)			Совершенствование нападающего удара через сетку. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.		групповой
20.04		87	9	Инструктаж ТБ. На уроках Л.А. Спринтерский бег			Оценить нападающий удар через сетку. Ознакомить передачи мяча сверху двумя руками назад. Ознакомит с передачей мяча из зоны защиты в зону нападения.		групповой
21.04		88	10	Бег 30 м.			Совершенствование техники действий на площадке . Игра по упрощенным правилам. Д.З. Учет умений. Сгибание разгибание рук в упоре.		групповой
24.04		89	11	Бег 60 м.			ОРУ в парах на сопротивление. Оценить тактические действия игроков		групповой

							на площадке. Двухсторонняя игра по правилам волейбола.		
27.04		90	12	Старт и стартовый разгон			ОРУ в движении. Круговая тренировка Двухсторонняя игра по правилам волейбола.		групповой
28.04		91	13	Старт и стартовый разгон			ОРУ в движении СБУ. Совершенствование высокого и низкого старта стартовый разгон. Подвижные игры с эл. Л/А.		групповой
04.05		92	14	Спринтерский бег			ОРУ типа зарядки. СБУ. Совершенствование спринтерского бега на дистанции 100м. Совершенствование эстафетного бега.		групповой
05.05		93	15	Гладкий бег			ОРУ в движении СБУ. Оценить бег на дистанции 100м. Совершенствовать гладкий равномерный бег на учеб.дистанции.		групповой
11.05		94	16	Бег на средние дистанции			Оценить гладкий бег на дистанции 800/500м. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 8 минут.		групповой
12.05		95	17	Прыжок в длину с разбега			Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий. Совершенствование эстафетного бега.		групповой
15.05		96	18	Прыжок в длину с разбега			Совершенствование прыжка в длину с разбег. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Продолжить учить метанию мяча гранаты.		групповой
18.05		97	19	Метание мяча и гранаты			Оценить прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча гранаты. Развитие выносливости. Бег в среднем		групповой

							темпе до 8 мин.		
19.05		98	20	Метание мяча и гранаты			ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование метания мяча и гранаты. Медленный бег до 10 мин.		групповой
22.05		99	21	Развитие физических качеств.			ОРУ.СБУ. Оценить метание мяча гранаты.		групповой
25.05		100	22	Кроссовый бег на результат.			ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами Л/А. Оценить бег на дистанции 3000м.		групповой
26.05		101	23	Эстафетный бег			ОРУ типа зарядки. Беговые эстафеты.Д.З. учет учений. Челночный бег 3 x 10м.		групповой
29.05		102	24	Развитие физических качеств.			ОРУ в движении. Круговая тренировка. Спортивные, подвижные игры.		групповой

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60м (с)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
4	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
5	Метание мяча(50г)(м)	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	20	15	10
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	17.3	18.0	19.0	19.3	20.0	21.3

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Класс	Базовый учебник (УМК)	
	Методическая литература для учителя	<p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Под редакцией И.М. Бгажноковой, Москва, Издательство «Просвещение», 2013г.</p> <p>Обучение детей с задержкой психического развития. Под ред. Лубовского В. И. , Смоленск 1994</p> <p>Шипицына Л. М. Психология детей – сирот СПб 2005</p> <p>.Реабилитационные службы помощи детям СПб 1993</p> <p>Психолого – педагогическое консультирование и сопровождение ребенка. Под ред. Шипицыной Л. М. М 2005</p> <p>И. Ю. Смирнов Физкультура Учебное пособие</p> <p>Физическая культура. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)</p>
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	
	Дополнительная литература для обучающихся	
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>http://www.ukzdor.ru/fizkult.html</p>
	Перечень справочно-информационных программ	
Учебный год	Перечень контролируемых компьютерных программ	