

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение  
к адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1),  
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020 г.*

**Рабочая программа  
физическая культура, 5 класс**

ГО Верхотурский, 2020 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15). 1 вариант.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого I—IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **2. Общая характеристика учебного предмета физическая культура с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми.

Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные и спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: пионерболом, баскетболом.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» выделено: в 5 классе – 3 ч в неделю, в год – 102 ч.

В случае карантина, активированных дней и других непредвиденных обстоятельств реализация образовательной программы может быть организована с применением дистанционных образовательных технологий на основании приказа образовательной организации.

### 4. Тематический план с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:

№	Раздел	Количество часов	Из них практических
1	Легкая атлетика	24	23
2	Гимнастика	23	22
3	Лыжная подготовки	29	28
4	Подвижные и спортивные игры	26	25
	Всего	<b>102 часа</b>	

### 5. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1.	Легкая атлетика	<b>Теоретические сведения.</b> Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. <b>Практический материал:</b>

		<p>Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p>Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p>Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>
2.	Гимнастика	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <p>упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
3.	Лыжная подготовка	<p>Лыжная подготовка</p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</p> <p>Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
4.	Подвижные спортивные игры и	<p><b>Практический материал.</b></p> <p>Коррекционные игры;</p>

	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.</p> <p><b>Пионербол</b>  <b>Теоретические сведения.</b> Общие сведения об игре в пионербол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.</p> <p><b>Практический материал.</b>          Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><b>Баскетбол</b>  <b>Теоретические сведения.</b> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.</p> <p><b>Практический материал.</b>          Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p>
--	---

## 6. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты (к окончанию 5 класса):

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
- 2) Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- 3) Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- 4) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- 5) Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- 6) Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- 7) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- 8) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
- 9) Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

10) Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

11) Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

12) Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

13) Проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты (по окончанию 5 класса):**

<b>Уровни освоения предметных результатов</b>	
<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>— знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;</li><li>— выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li><li>— использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</li><li>— представление о закаливании организма</li><li>— выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li><li>— выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</li><li>— выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</li><li>— выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>— участие в подвижных и спортивных играх;</li><li>— использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— знание о формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</li><li>— самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;</li><li>— выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</li><li>— самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</li><li>— применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</li><li>— подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>— выполнение основных технических действий и приемов игры в пионербол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</li><li>— выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</li><li>— адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</li><li>— самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.</li></ul>

— правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; — правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.	
---	--

**Базовые учебные действия (к окончанию 5 класса)**

<b>БУД</b>	<b>По окончанию 5 класса у обучающихся должны быть сформированы</b>
<b>Личностные учебные действия</b>	- гордость за свои школьные успехами и достижения как собственные, так и своих товарищей;
<b>Коммуникативные учебные действия</b>	- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
<b>Регулятивные учебные действия</b>	- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; - обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b><i>I. Учебники</i></b>		
<b><i>II. Технические средства обучения</i></b>		
1.	Ноутбук	1
<b><i>III. Мебель</i></b>		
1.	Стол письменный, стул	1
2.	Шкаф для документов	2
3.	Шкаф для одежды	1
4.	Стеллажи для спортивного оборудования	2
<b><i>IV. Спортивное оборудование и инвентарь</i></b>		

1. Гимнастические скамейки	3
2. Шведская стенка	5
3. Баскетбольные кольца	2
4. Мячи волейбольные	4
5. Мячи баскетбольные	3
6. Гимнастические маты	4
7. Обручи гимнастические	5
8. Скакалки гимнастические	5
9. Теннисный стол	1
10. Кегли	20

**Календарно-тематическое планирование: физическая культура, 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>К-во часов</b>	<b>Дата проведе ния</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика 24 ч.</b>				
1	Техника безопасности на уроках л/а	1		Беседа на тему: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.



2-4	Ходьба. Сочетание разновидности ходьбы по инструкции учителя	3		<p><b>Теоретические сведения.</b> Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при передвижении по залу.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.</p>
5-10	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	6		<p><b>Практический материал:</b></p> <p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см).</p> <p>Бег с высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».</p> <p>Равномерный бег . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости</p>
11-13	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта	3		<p><b>Практический материал:</b> Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».</p> <p>Равномерный бег . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости</p>
14-16	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	3		<p><b>Практический материал:</b> Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».</p> <p>Равномерный бег . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости</p>
17-18	Эстафетный бег (60 м по кругу)	2		<p><b>Практический материал:</b> Повторный бег на дистанции 30—60 м. Бег с высокого старта (бег до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная</p>

				эстафета Бег с высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
19-20	Прыжки. Прыжки произвольным способом	2		<b>Теоретические сведения.</b> Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. <b>Практический материал:</b> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).
21	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м	1		<b>Практический материал:</b> Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.
22	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	1		<b>Практический материал:</b> Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
23-24	Метание. Метание м/мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 1 0 м)	2		<b>Практический материал:</b> Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м).
<b>Гимнастика 23 ч</b>				
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1		<b>Теоретические сведения.</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
26-28	Строевые упражнения.	3		<b>Практический материал:</b> Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.
29-32	Упражнения на гимнастической стенке.	4		<b>Практический материал:</b> Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по

				словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).
33-35	Простые и смешанные висы и упоры	3		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М.), смешанные висы (Д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М.), смешанные висы (Д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М.), смешанные висы (Д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>
36-38	Переноска груза и передача предметов	3		<b>Практический материал:</b> Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).
39-41	Лазание и перелазание.	3		<b>Практический материал:</b> Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
42-45	Равновесие	4		<b>Практический материал:</b> Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.
46-47	Опорный прыжок	2		<b>Практический материал:</b> упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.
<b>Лыжная подготовка 29 ч.</b>				

48	Т/б при занятиях на лыжах.	1		<b>Теоретические сведения.</b> Т/б при занятиях на лыжах. Сведения о значении лыж для здоровья человека, занятия на лыжах как средство закаливания организма.
49-50	Построение в одну колонну	2		<b>Практический материал:</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход
51-52	Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж	2		<b>Практический материал:</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход
53-60	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	8		<b>Практический материал:</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
61-64	Спуск со склонов в низкой стойке; в основной стойке	4		<b>Практический материал:</b> Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
65-72	Передвижение на лыжах в медленном темпе	8		<b>Практический материал:</b> Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

				<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
73-75	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м	3		<p><b>Практический материал:</b> Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
76	Спортивные игры на лыжах	1		<p><b>Практический материал:</b> Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».</p>
<b>Подвижные и спортивные игры 26 ч</b>				
77	Т/б при занятиях в спортивном зале, при проведении спортивных и подвижных игр.	1		<p><b>Теоретические сведения.</b> Т/б при занятиях в спортивном зале, при проведении спортивных и подвижных игр.</p>
78-80	Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке	3		<p><b>Теоретические сведения.</b> Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке</p> <p><b>Практический материал:</b> Расстановка игроков на площадке</p>
81-83	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача	3		<p><b>Практический материал:</b> Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.</p>
84-86	Розыгрыш мяча на три паса	3		<p><b>Практический материал:</b> Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.</p>
87-88	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с	2		<p><b>Теоретические сведения.</b> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно -</p>

	правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу			гигиенические требования к занятиям баскетболом.
89-90	Основная стойка; передвижение с ударами мяча об пол	2		<b>Практический материал:</b> <i>Стойка баскетболиста.</i> Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.
91-93	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя	3		<b>Практический материал:</b> Ведение мяча на месте и в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Игра в мини волейбол.
94-96	Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте	3		<b>Практический материал:</b> Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
97-100	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	4		<b>Практический материал:</b> Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
101-102	Подвижные игры	2		<b>Практический материал:</b> подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений». Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.

