

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, 6 б класс**

ГО Верхотурский, 2021

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 VI-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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» обязательной части учебного плана казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Общая продолжительность 2021 - 2022 учебного года составит 365 дней, из которых 170 дней являются учебными, 195 дней праздничными, выходными и каникулярными. Праздничные выходные дни: 23.02.2022, 07.03.2022, 08.03.2022, 02.05.2022, 03.05.2022, 09.05.2022, 10.05.2022.

Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» выделено: в 6 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	25	24
2	Гимнастика	23	22
3	Лыжная подготовки	31	30
4	Подвижные и спортивные игры	23	22
	Всего по плану	102 часа	

5. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1.	Легкая атлетика	Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

		<p>Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.</p> <p>Практический материал:</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.</p> <p><i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.</p> <p><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i> с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.</p> <p>Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>
2.	Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Практический материал:</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</p>

		движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
3.	Лыжная подготовка	<p>Теоретические сведения. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».</p>
4.	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры</p> <p>«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».</p> <p style="text-align: center;">Спортивные игры</p> <p style="text-align: center;">Волейбол</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.</p> <p>Практический материал</p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p style="text-align: center;">Баскетбол</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.</p> <p>Практический материал</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</p> <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.</p> <p>Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».</p> <p><i>Эстафеты с ведением мяча.</i> Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).</p>

--	--	--

6. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты (к окончанию 6 класса):

- 1) Осознание себя учеником; формирование чувства гордости за свои достижения, достижения школы.
- 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.
- 11) Проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- 12) Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к учебному труду, работе на результат, бережному отношению к материальным ценностям.
- 13) Проявление готовности к самостоятельному выполнению учебных заданий.

Предметные результаты (по окончанию 6 класса):

Уровни освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> — знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; — выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; — использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; — представление о закаливании организма — выполнение строевых действий в шеренге и колонне; — выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств 	<ul style="list-style-type: none"> — знание о формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); — самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; — выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; — самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; — применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

<p>человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>— выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>— выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>— участие в подвижных и спортивных играх;</p> <p>— использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>— правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>— правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	<p>— подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— выполнение основных технических действий и приемов игры в пионербол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>— адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p> <p>— самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.</p>
---	---

Базовые учебные действия (к окончанию 6 класса)

БУД	По окончанию 6 класса у обучающихся должны быть сформированы
Личностные учебные действия	- гордость за свои школьные успехами и достижения как собственные, так и своих товарищей;
Коммуникативные учебные действия	- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
Регулятивные учебные действия	- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; - обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
--------------	---	-------------------

<i>I. Учебники</i>	
<i>II. Технические средства обучения</i>	
1. Ноутбук	1
<i>III. Мебель</i>	
1. Стол письменный, стул	1
2. Шкаф для документов	2
3. Шкаф для одежды	1
4. Стеллажи для спортивного оборудования	2
<i>IV. Спортивное оборудование и инвентарь</i>	
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: физкультура, 6 класс, 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема раздела, урока	К-во часов	Дата прове- дения	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика 25 ч.				
1	Техника безопасности на уроках л/а	1	01.09	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.
2-5	Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.	4	06.09 07.09 08.09 13.09	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практический материал: Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.
5-11	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	6	14.09 15.09 20.09 21.09 22.09 27.09	Практический материал: Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

12-13	Бег на скорость 60 м с низкого старта	2	28.09 29.09	Практический материал: Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с низкого старта. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Равномерный бег . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости.
14-15	Эстафетный бег (100 м по кругу). Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	2	30.09 04.10	Практический материал: 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». Равномерный бег . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости
16-19	Кроссовый бег 300-500 м.	4	05.10 06.10 11.10 13.10	Практический материал: 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 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.
20-21	Прыжки. Прыжки произвольным способом	2	18.10 19.10	Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Практический материал: Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каж-дый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.
22-23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	20.10 25.10	Практический материал: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.
24-25	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов	2	26.10 27.10	Практический материал: Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами (диаметр

	разбега.			первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.
Гимнастика 23 ч				
26	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1	08.11	Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
27-28	Строевые упражнения.	2	09.11 10.11	Практический материал: Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.
29-32	Упражнения на гимнастической стенке.	4	15.11 16.11 17.11 22.11	Практический материал: Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.
33-36	Простые и смешанные висы и упоры	4	23.11 24.11 29.11 30.11	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». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и

				<p>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>
37-40	Переноска груза и передача предметов	4	01.12 06.12 07.12 08.12	<p>Практический материал:</p> <p>Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.</p>
41	Лазание и перелазание.	1	13.12	<p>Практический материал:</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).</p> <p>Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</p>
42	Равновесие	1	14.12	<p>Практический материал:</p> <p>Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных</p>

				исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.
43-44	Опорный прыжок	2	15.12 20.12	Практический материал: Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.
45-48	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	4	21.12 22.12 27.12 28.12	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключаящих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.
Лыжная подготовка 31 ч.				
49	Т/б при занятиях на лыжах.	1	10.01	Теоретические сведения. Т/б при занятиях на лыжах. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.
50-56	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	7	11.01 12.01	Практический материал: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход

	ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.		17.01 18.01 19.01 24.01 25.01	
57-61	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	5	26.01 31.01 01.02 02.02 07.02	Практический материал: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход
62-66	Повороты переступанием в движении.	5	08.02 09.02 14.02 15.02 16.02	Практический материал: 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.
67-68	Спуск со склонов в низкой стойке; в основной стойке	2	21.02 22.02	Практический материал: 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.
69-70	Подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом».	2	28.02 01.03	Практический материал: Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять

				<p>характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <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.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
71-74	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1,5 км.	4	02.03 05.03 09.03 14.03	<p>Практический материал: Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза).</p> <p>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.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
75-77	Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	3	15.03 16.03 21.03	<p>Практический материал: Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».</p>
78-79	Спортивные игры на лыжах: «Кто дальше?» «Пятнашки простые» «Эстафеты»	2	22.03 23.03	<p>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.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
Подвижные и спортивные игры 23 ч				
80	Т/б при занятиях в спортивном зале, при проведении спортивных и подвижных игр.	1	04.04	<p>Теоретические сведения. Т/б при занятиях в спортивном зале, при проведении спортивных и подвижных игр.</p>
81-85	Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и	5	05.04 06.04 11.04 12.04	<p>Теоретические сведения:</p> <p>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.</p> <p>Практический материал:</p>

	перемещение волейболистов.		13.04	Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.
86	Учебная игра	1	18.04	Практический материал: Игры (эстафеты) с мячами.
87-92	Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.	6	19.04 20.04 25.04 26.04 27.04 04.05	Теоретические сведения: Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал: Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
93-96	Эстафеты с ведением мяча.	4	11.05 16.05 17.05 18.05	Практический материал: Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).
97-99	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	3	23.05 24.05 25.03	Практический материал: 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.
100-102	Эстафеты с ведением мяча.	3	26.05 27.05 30.05	Практический материал: 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.