

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прохладненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на
заседании методического объединения
Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.
Председатель МО
/ Н.Н.Бородина /

Утверждено приказом
№ 59 от 30 августа 2023 г.
Директор школы
/ А.А. Крючкова /

**АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с лёгкой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1) учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5 – 9 классы**

Составитель:
Бокшиц Дмитрий Сергеевич,
учитель физической культуры

п. Прохладное
2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе ФЗ «Об образовании в РФ», адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Прохладненская ООШ».

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе; находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки. Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры. В коррекционной школе 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз.

Коррекционная работа включает в себя следующие направления:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики.
- оптико-пространственной ориентации,
- зрительно-моторной координации и др.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;

- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

6. Развитие речи, овладение техникой речи.

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

В процессе реализации образовательной программы по физической культуре решаются коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция внимания (произвольное, произвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объёма внимания) путём выполнения упражнений, заданий;
- коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция, планирующая функция, анализирующая функция, орфоэпически правильное произношение, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного запаса, диалогическая и монологическая речь) через изучение и выполнение физических упражнений;
- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) путём выполнения упражнений;
- коррекция и развитие зрительного восприятия;
- развитие слухового восприятия;
- коррекция и развитие тактильного восприятия;
- коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности, соразмерности движений);
- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления);
- коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умения выражать свои чувства).

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физической культуре состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления учебного предмета физическая культура.

В процессе реализации образовательной программы по физической культуре решаются коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция внимания (произвольное, непроизвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объёма внимания) путём выполнения упражнений, заданий
- коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция, планирующая функция, анализирующая функция, орфоэпически правильное произношение, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного запаса, диалогическая и монологическая речь) через выполнение ... (в соответствии с предметом)
- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) путём выполнения упражнений
- коррекция и развитие зрительного восприятия
- развитие слухового восприятия
- коррекция и развитие тактильного восприятия
- коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности, соразмерности движений)
- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления)
- коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умения выражать свои чувства)

Планируемые результаты

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Пользование баней.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе

Задачи физического воспитания учащихся в 8 классе **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика – 18 час.	
1	Т.Б. История легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт.	1
2	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Что такое физическая культура	
3	ОРУ. Метание малого мяча (150г) с места. Эстафеты.	1
4	ОРУ. Метание малого мяча (150г) с 1-3х шагов разбега. Эстафеты.	1
5	ОРУ. Метание малого мяча (150г) с 1-3х шагов разбега на результат. Входной контроль.	1
6	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Основные части тела.	1
7	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
8	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты.	1
9	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1
10	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1
11	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Основные внутренние органы человека.	1
12	ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. Эстафеты. Скелет человека.	1
13	ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. Эстафеты.	1
14	ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. Эстафеты.	1
15	ОРУ. Низкий старт. Бег 30 метров. Эстафеты. Осанка.	1
16	ОРУ. Бег 60 метров с произвольного старта. Эстафеты.	1
17	ОРУ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Личная гигиена.	1
18	ОРУ. Челночный бег 3х10м на результат. Эстафеты.	1
19	ОРУ. Метание малого мяча (150г) с места. Эстафеты.	1
20	ОРУ. Метание малого мяча (150г) с 1-3х шагов разбега. Эстафеты. Закаливание.	1
21	ОРУ. Метание малого мяча (150г) с 1-3х шагов разбега на результат.	1
22	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
23	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
24	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты.	1
25	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
26	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров.	1

	Эстафеты. Спортивная одежда и обувь.	
27	ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. Эстафеты.	1
28	ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. Эстафеты.	1
29	ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивания. Эстафеты.	1
	Кроссовая подготовка – 12 часов - узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур; - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать различными способами.	
30	Т.Б. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 3х минут. Эстафеты.	1
31	ОРУ. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 3х минут. П.И. Квадрат.	1
32	ОРУ. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 3х минут. Эстафеты.	1
33	ОРУ. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 3 минут. ОФП. П.И. Охотники и утки.	1
34	ОРУ. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. Эстафеты.	1
35	ОФП. Бег по пересеченной местности 6 минут на результат. П.И. Гуси лебеди.	1
36	ОРУ. Бег 300 метров без учёта время. Эстафеты.	1
37	ОРУ. Бег 500 метров без учёта время. П.И. Метко в цель.	1
38	ОРУ. Бег 800 метров без учёта время. Эстафеты.	1
39	ОРУ. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 4х минут. Эстафеты.	1
40	ОРУ. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 5х минут. Эстафеты.	1
41	ОРУ. Бег 1000 метров в чередовании с ходьбой на результат.	1
	Баскетбол – 27 час. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. - освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игры в баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.	
42	Т.Б.ОРУ. Ведение мяча на месте.	1
43	ОРУ. Ведение мяча на месте.	1
44	ОРУ. Бросок мяча.	1
45	ОРУ. Бросок мяча.	1
46	ОРУ. Повороты на месте без мяча.	1
47	ОРУ. П.и. Кто быстрее. Повороты на месте с мячом.	1
48	ОРУ. П.и. Квадрат. Ведение мяча по прямой.	1
49	ОРУ. П.и. Квадрат. Ведение мяча по прямой.	1
50	ОРУ. Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения.	1

51	ОРУ. Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения.	1
52	ОРУ. П.и. Эстафета с ведением мяча. Ведение и передача мяча	1
53	ОРУ. П.и. Игра на внимание. Ведение и передача мяча.	1
54	ОРУ. Ведение бросок мяча в кольцо.	1
55	ОРУ. Ведение бросок мяча в кольцо.	1
56	ОРУ. Ведение мяча на месте.	1
57	ОРУ. П.и. Борьба за мяч. Ведение мяча на месте.	1
58	ОРУ. П.и. Метко в цель. Бросок мяча.	1
59	ОРУ. Бросок мяча.	1
60	ОРУ. Повороты на месте без мяча.	1
61	ОРУ. П.и. Кто быстрее. Повороты на месте с мячом.	1
62	ОРУ. П.и. Квадрат. Ведение мяча по прямой.	1
63	ОРУ. Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения.	1
64	ОРУ. Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения.	1
65	ОРУ. П.и. Эстафета с ведением мяча. Ведение и передача мяча	1
66	ОРУ. Ведение и передача мяча	1
67	ОРУ. П.и. Охотники и утки. Ведение бросок мяча в кольцо.	1
68	ОРУ. Ведение бросок мяча в кольцо.	1
69	ОРУ. Передача мяча по кругу.	1
70	ОРУ. П.и. Кто быстрее. Передача мяча по кругу.	1
71	ОРУ. П.и. Метко в цель. Бросок мяча в кольцо с использованием 2х шагов.	1
72	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с использованием 2х шагов.	1
73	ОРУ. П.и. Гуси-лебеди. Взаимодействие 2х игроков.	1
74	ОРУ. Взаимодействие 2х игроков.	1
75	ОРУ. П.и. Квадрат. Постановка заслона.	1
76	Т.Б.ОРУ. Ведение мяча на месте.	1
77	ОРУ. П.и. Охотники и утки. Ведение мяча на месте.	1
78	ОРУ. П.и. Не давай мяч водящему. Бросок мяча.	1
79	ОРУ. П.и. Борьба за мяч. Бросок мяча.	1
80	ОРУ. П.и. Борьба за мяч. Повороты на месте без мяча.	1
81	ОРУ. П.и. Мяч ловцу. Повороты на месте с мячом.	1
82	ОРУ. П.и. Мяч ловцу. Ведение мяча по прямой.	1
83	ОРУ. П.и. Охотники и утки. Взаимодействие 2х игроков.	1
84	ОРУ. Взаимодействие 2х игроков.	1
85	ОРУ. П.и. Достань мяч. Бросок мяча в кольцо с использованием 2х шагов.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 17 час. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. - научатся выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.	
86	Т.Б. Кувырок вперед с группировкой. ОРУ.	

87	Кувырок назад с группировкой. ОРУ.	1
88	ОРУ. Стойка на лопатках с согнутыми ногами.	1
89	Подтягивание на низкой и высокой перекладине на результат. ОРУ.	1
90	ОРУ. Стойка на лопатках с прямыми ногами.	1
91-92	ОРУ. «Мост» из положения лёжа на спине с помощью.	2
93	ОРУ. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1
94	ОРУ. Стойка на голове с прямыми ногами.	1
95	ОРУ. Сочетание изученных элементов на результат.	1
96	ОФП. Перелезание через гимнастического козла.	1
97	ОФП. Перелезание через гимнастического козла. Поднимание ног в висе.	1
98	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	1
99	ОРУ. Поднимание туловища за 30 секунд.	1
100-101	ОРУ. Прыжки на скакалке.	2
102	ОРУ. Поднимание ног в висе.	1

Программа рассчитана на 102 учебных часов, из них – 90 часов - работа над учебными темами; 10 часов – контроль и срезы нормативов.

Тематическое планирование по физической культуре 6-9 классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика – 6 час. ВМ Мини-футбол-7 час. Волейбол -12 час.	
1(1)	Т.Б. История легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт. (Пресс)	1
2(2)	ОРУ. Стартовый разгон. (Подтягивание, отжимание)	1
3(3)	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 30м на результат.	1
4(4)	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	1
5(5)	Входной контроль.	1
6(6)	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места на результат.	1
	ВМ Мини-футбол – 7 час.	
7(1)	ВМ «Мини-футбол». Т.Б. ОФП. Основные правила игры.	1
8(2)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Стойки игрока. Перемещения, передвижения.	1
9(3)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Удары по мячу.	1
10(4)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Остановка мяча.	1
11(5)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
12(6)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Сочетание изученных элементов.	1
13(7)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Игра в мини-футбол.	1
	Волейбол – 12 час.	
14(1)	Инструктаж Т.Б. ОРУ. Правила игры.	1
15(2)	ОРУ. Стойки и передвижения.	1
16(3)	ОРУ. Приём и передача мяча.	1

17(4)	ОРУ. Нижняя подача мяча с 6 метров.	1
18(5)	ОРУ. Боковая подача мяча с 6 метров.	1
19(6)	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча с 6 метров.	1
20(7)	ОРУ. Сочетание изученных элементов. На результат.	1
21(8)	ОРУ. Нападающий удар. Подвижная игра «Бомбардиры».	1
22(9)	ОРУ. Взаимодействие 2х игроков под сеткой.	1
23(10)	ОРУ. Взаимодействие 3х игроков.	1
24(11)	ОРУ. Сочетание изученных элементов. Игра в волейбол.	1
25(12)	ОРУ. Сочетание изученных элементов. Игра в волейбол на результат.	1
	2 четверть – 24 час. Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов ВМ Мини-футбол - 7 час. Баскетбол – 5 часов.	
26(1)	Т.Б. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках с согнутыми ногами. ОРУ.	1
27(2)	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках с прямыми ногами. ОРУ.	1
28(3)	ОРУ. «Мост» из положения лёжа на спине с помощью.	1
29(4)	ОРУ. «Мост» из положения стоя с помощью. Сгибание разгибание рук из упора лёжа на результат.	1
30(5)	ОРУ. Сочетание изученных элементов, на результат.	1
31(6)	ОРУ. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1
32(7)	ОРУ. Стойка на голове с прямыми ногами. Поднимание туловища из упора лежа за 30 сек.	1
33(8)	ОРУ. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине, на результат.	1
34(9)	ОРУ. Бросок набивного мяча стоя от груди, сидя из-за головы	1
35(10)	ОФП. Прыжок через гимнастического козла.	1
36(11)	ОФП. Прыжок через гимнастического козла. Поднимание ног в вися.	1
37(12)	ОФП. Наклон вперёд из положения сидя, (стоя с прямыми ногами) на результат.	1
	ВМ Мини-футбол -7 час.	
38(8)	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Свободный удар.	1
39(9)	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Пенальти.	1
40(10)	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Удар мяча с боковой линии.	1
41(11)	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Угловой удар.	1
42(12)	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Бросок мяча от ворот.	1
43(13)	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Остановка мяча грудью.	1
44(14)	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Сочетание изученных элементов.	1
	Баскетбол – 5 часов.	
45(1)	Т.Б. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
46(2)	ОРУ. Ведение, ловля и передача мяча.	1
47(3)	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с места.	1
48(4)	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с использованием 2х шагов.	1

49(5)	Сочетание изученных элементов, на результат.	1
	3 четверть – 30 час. Баскетбол – 20 час ВМ Мини-футбол - 10	
50(6)	Т.Б. ОРУ. Взаимодействие 2х игроков.	1
51(7)	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов, без ведения мяча.	1
52(8)	ОРУ. Постановка заслона.	1
53(9)	ОРУ. Сочетание изученных элементов, на результат.	1
54(10)	ОРУ. Взаимодействие 3х игроков.	1
55(11)	ОРУ. Взаимодействие 4х игроков.	1
56(12)	ОРУ. Игра в баскетбол на результат.	1
57(13)	ОРУ. Штрафной бросок мяча.	1
58(14)	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с 3х метровой отметки.	1
59(15)	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча.	1
60(16)	ОРУ. Вброс мяча с боковой линии.	1
61(17)	ОРУ. Сочетание изученных элементов на результат.	1
62(18)	ОРУ. Передача мяча в движении без ведения.	1
63(19)	ОРУ. Сочетание изученных элементов	1
64(20)	С.К.Н. ОРУ. Игра в баскетбол.	1
65(21)	ОРУ. Правила зоны.	1
66(22)	ОРУ. Взаимодействие 4х игроков.	1
67(23)	ОРУ. Игра 3:3	1
68(24)	ОРУ. Постановка заслона.	1
69(25)	С.К.Н. ОРУ. Игра в баскетбол.	1
	ВМ Мини-футбол - 10 часов.	
70(15)	ВМ «Мини-футбол». Т.Б. ОФП. Основные правила игры.	1
71(16)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Стойки игрока. Перемещения, передвижения.	1
72(17)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Удары по мячу.	1
73(18)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Остановка мяча.	1
74(19)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
75(20)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Сочетание изученных элементов.	1
76(21)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Игра в мини-футбол.	1
77(22)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Угловой удар.	1
78(23)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Свободный удар.	1
79(24)	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
	4 четверть – 26 час. Кроссовая подготовка – 6 часов. Лёгкая атлетика - 9 часов. ВМ Мини-футбол – 11 часов.	
80(1)	Т.Б. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 4 минут	1
81(2)	Бег по пересеченной местности до 5 минут. ОФП.	1

82(3)	ОФП. Бег 1000 метров на результат.	1
83(4)	Бег по пересеченной местности до 6 минут. ОФП.	1
84(5)	ОФП. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1
85(6)	ОФП. Бег по пересеченной местности 1500м. на результат.	1
	Лёгкая атлетика – 9 часов.	
86(7)	Т.Б. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Бег 300м. на результат.	1
87(8)	Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в длину с разбега.	1
88(9)	Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в высоту с разбега.	1
89(10)	ОФП. Челночный бег 3x10м. на результат.	1
90(11)	Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в длину с места на результат	1
91(12)	К координации. ОФП. Метание мяча (150г) с места.	1
92(13)	К координации. ОФП. Метание мяча (150г) с разбега 3-5м на результат. Эстафетный бег. (Пресс)	1
93(14)	ОРУ. Эстафетный бег. (Подтягивание, отжимание)	1
94(15)	Входной контроль.	1
	ВМ Мини – футбол 11 часов.	
95(25)	ВМ «Мини-футбол». Остановка катящихся и летающих с различной скоростью мячей.	1
96(26)	ВМ «Мини-футбол». Удары по мячу головой.	1
97(27)	ВМ «Мини-футбол». Взаимодействие игроков и вратаря.	1
98(28)	ВМ «Мини-футбол». Сочетание изученных элементов.	1
99(29)	ВМ «Мини-футбол». Игра вратаря. ОФП.	1
100(30)	Игра в «Мини-футбол» по упрощённым правилам. ОФП.	1
101(31)	Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
102(32)	Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1