

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ардатовская средняя школа №1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АСШ №1

С.В. Староверова

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура

10-11 классы

(для обучающихся с УО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 10 класса разработана в соответствии адаптированной образовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10-11 классов МБОУ АСШ №1, утвержденной приказом №248/1 от 29.08.2023 года.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей подростка. Физическая культура личности, как часть общей культуры человека, включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Цель изучения физкультуры определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Исходя из основной цели, задачами обучения физкультуры являются:

1. Коррекция нарушений физического развития.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе. Приведенные выше задачи определяют место физкультуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также

участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет "Физкультура" входит в предметную область "Физическая культура" и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В учебном плане на учебный предмет

«Физкультура» предусмотрено в 10 классе – 34 учебные недели, 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗКУЛЬТУРА

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры", роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 3 км (юноши);
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.
- самостоятельно выполнять судейство.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физкультура» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний до применения их в повседневной жизни. Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Освоение раздела «Легкой атлетики» предусмотрено в начале первой и четвертой четверти, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию обучающихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй половине первой четверти и начале второй, а спортивные игры осваиваются во второй, третьей и четвертой четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Гимнастика и акробатика (20 часов)

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
 - переноска груза и передача предметов;
 - танцевальные упражнения;
 - лазание и перелезание;
 - равновесие;
 - опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (30 часов)

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10 - 12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1 км; девушки - 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в длину с места.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка (19 часов)

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;

прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений.

Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Закрепление техники подачи и приема мяча. Топ-спин справа и слева. Срезка справа и слева. Накаты справа и слева. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Верхняя передача мяча двумя руками. Прием-передача мяча в парах. Верхняя прием-передача мяча по кругу, через сетку. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Блокирование мяча. Розыгрыш мяча на три паса.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду.
- игры с элементами футбола

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Рабочей программой предусмотрены следующие основные виды работы:

- беседы,

-выполнение физических упражнений, -тестирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности.
I четверть (24 ч.) Раздел легкая атлетика (16 ч.)				
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1		Построение. Выполнение строевых команд, сдача рапорта. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРИКУ.
2	Спринтерский бег. Бег 60м, 100м с учетом результата.	1		Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений. Беседа «Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию». Беговые упражнения. Спринтерский бег, бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции из разных стартов. Игра «Догони».
3	Спринтерский бег. Бег 60м, 100м с учетом результата.	1		
4	Бег с преодолением препятствий. Бег на 100м на результат.	1		
5	Бег на средние дистанции.	1		Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 7 мин. ОРИКУ. Беговые упражнения. Бег на средние и
6	Виды эстафет. Эстафетный бег 4 x 100м.	1		длинные дистанции: этапы бега. Бег с учетом результата на дистанцию 300-500м. Эстафетный бег. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Правила передачи эстафетной палочки при разных видах эстафет. Правила передачи эстафетной палочки в зависимости от вида эстафеты: эстафета 4 x 100м. Игра «Самый быстрый».
7	Бег на длинные дистанции: этапы.	1		
8	Бег на выносливость до 8-10мин.	1		Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег.

9	Кроссовый бег на дистанцию до 2,5км.	1		Медленный бег на выносливость до 10 мин. ОРИКУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег на дистанцию до 2,5км, этапы и правила бега на длинные дистанции. Правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Челночный бег 3 x 10м. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Эстафеты.
10	Челночный бег 3x10м.	1		
11	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1		
12	Прыжки с места, с разбега с учетом результата.	1		
13	Прыжки в высоту способом «перекат». Схема техники прыжка.	1		
14	Прыжки в высоту с разбега разными способами.	1		
15	Прыжки в высоту с разбега разными способами.	1		Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. ОРИКУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух на месте, с продвижением вперед. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах до 2 мин. Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в высоту с разбега: фазы прыжка. Тройной прыжок: схема выполнения, прыжок способом «перекат»: схема выполнения. Эстафеты прыжками.
16	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Тройной прыжок: схема выполнения.	1		
Раздел гимнастика (8 ч.)				
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Практическая значимость гимнастики для человека.	1		Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Инструктаж по ТБ. Беседа «Практическая значимость гимнастики для человека». Строевые упражнения, способы размыкания, смыкания, размыкание на заданную дистанцию, интервал, размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три». Подтягивания в вися с учетом результата. Поднятие ног в вися с учетом результата.
18	Строевые команды. Размыкания, перестроения.	1		
19	Висы. Подтягивания в вися с учетом результата.	1		
20	Висы. Подтягивания в вися с учетом результата.	1		Передвижение по ориентирам. Эстафеты с переноской грузов.

21	Передвижение по ориентирам.	1		
22	Комбинация из 3-5 последовательных кувырков вперед и назад.	1		
23	Опорный прыжок через козла «ноги врозь» в комбинации с кувырками.	1		
24	Опорный прыжок через коня «согнув ноги» с прямым приземлением, с поворотом направо, налево.	1		Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Акробатические элементы. Комбинация из 3-5 последовательных кувырков вперед и назад. Выполнение простейших акробатических соединений из опорных прыжков и кувырков. Фазы опорных прыжков. Опорный прыжок через козла «ноги врозь», через коня «согнув ноги» в ширину с прямым приземлением, с поворотом направо, налево.
II четверть (24 ч.) Раздел гимнастика (11 ч.)				
25	Опорный прыжок через коня «согнув ноги» с прямым приземлением, поворотом направо, налево.	1		Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, с прямым приземлением, поворотом направо, налево. Поднимание туловища из положения лежа на результат за 1 мин. Лазание по гимнастической стенке разными способами, с одновременным захватом двумя руками. Лазание по канату с перелазанием на гимнастическую стенку.
26	Опорный прыжок через коня «согнув ноги» с прямым приземлением, поворотом направо, налево.	1		
27	Поднятие туловища из положения лежа на результат	1		
28	Поднятие туловища из положения лежа на результат	1		
29	Лазание по гимнастической стенке, канату в 2-3 приема на скорость.	1		
30	Преодоление препятствий перелазанием, подлазанием.	1		

31	Акробатические комбинации из 6-10 элементов.	1		Беседа «Что такое сила?». Способы преодоления препятствий (преодоление препятствия прыжком боком через коня с опорой на одну руку). Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», полушпагат, седы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 3-5 кувырков. Простейшие акробатические комбинации. Полоса препятствий. Эстафеты.
32	Акробатические комбинации из 6-10 элементов.	1		
33	Акробатические комбинации из 6-10 элементов.	1		
34	Акробатические комбинации из 6-10 элементов.	1		
35	Полоса препятствий. Эстафеты.	1		
Раздел спортивные игры. Настольный теннис (13 ч.)				
36	Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Судейство.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей.
37	Закрепление техники подачи и приема мяча. Учебная игра.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»
38	Закрепление техники подачи и приема мяча. Учебная игра.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»
39	Накаты справа, слева. Учебная игра.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»

40	Накаты справа, слева. Учебная игра.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения.
				Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»
41	Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»
42	Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»
43	Тактика игры в защите и нападении.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис».
44	Тактика игры в защите и нападении.	1		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»
45 46 47 48	Учебная игра «Настольный теннис».	4		Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Проведение п/игры: «Настольный теннис»

III четверть (26 ч.) Раздел лыжная подготовка (18 ч.)				
49	Лыжи. Инструктаж поТБ. Виды лыжного спорта. Попеременных двухшажный ход: техника выполнения.	1		Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным
50	Одновременный бесшажный ход: техника выполнения.	1		ходом и одновременным бесшажным ходом: техника выполнения. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.
51	Одновременный двухшажный ход: техника выполнения.	1		Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Одновременный двухшажный ход: техника выполнения. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах изученными лыжными ходами (по выбору) до 3,5 км. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах. Подъемы по склону «елочкой», «наискось», «прямолесенкой», «полуелочкой», «полулесенкой». Повороты «упором», переступанием вокруг пяток, на параллельных лыжах. Торможения «плугом», «упором», «поворотом». Виды попеременных одновременных лыжных ходов. Передвижение на лыжах произвольным ходом до 3,5 км.
52	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		
53	Передвижение изученными ходами (по выбору) до 2,5-3,5км.	1		
54	Передвижение изученными ходами (по выбору) до 2,5-3,5км.	1		
55	Спуски и подъемы.	1		
56	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1		
57	Спуск в высокой и средней стойке. Поворот на параллельных лыжах.	1		
58	Поворот переступанием в движении.	1		
59	Поворот переступанием в движении.	1		
60	Торможения. Виды торможений.	1		
61	Спуски, подъемы, торможения. Преодоление препятствий.	1		Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременными и одновременными лыжными ходами.
62	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.	1		

63	Передвижение на лыжах на дистанцию до 3,5км любым из изученных ходов.	1		Повороты «упором», переступанием, вокруг пяток, на параллельных лыжах. Торможения «плугом», «упором», «поворотом», «падением». Передвижение на лыжах произвольным ходом до 3,5 км. Лыжные эстафеты.
64	Передвижение на лыжах на дистанцию до 3,5 км с учетом результата.	1		
65	Лыжные эстафеты	1		
66	Лыжные эстафеты	1		

Раздел спортивные игры. Баскетбол. (8 ч.)

67	Игра «Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Права и обязанности игроков. Наказания	1		Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке.
----	--	---	--	---

	при нарушении правил.			Ведение и передача мяча на месте и в движении одной рукой бегом, с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подбирание отскочившего от щита мяча.
68	Ведение мяча шагом и бегом с передачей и последующим броском в корзину. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра.	1		
69	Ведение мяча с обводкой препятствий, с изменением направления. Учебная игра.	1		Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, с обводкой препятствий, условных противников. Передача мяча в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
70	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		
71	Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	1		
72	Ловля мяча двумя руками с последующим движением и остановкой. Учебная игра.	1		Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Ловля мяча двумя руками в движении. Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений разными способами. Штрафной бросок. Зонная защита. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
73	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Учебная игра.	1		
74	Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Двусторонняя игра по	1		

	упрощенным правилам.			
IV четверть (25 ч.) Раздел легкая атлетика (14 ч.)				
75	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Метание мяча на дальность с разбега.	1		Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРКУ. ТБ при выполнении метания. Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 10-12 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность по коридору 10м. Метание гранаты по цели с различных положений. Игры «Попади в цель», «Попади в подвижную цель», «Кто дальше бросит».
76	Метание мяча на дальность с разбега с учетом результата.	1		
77	Метание гранаты по цели из различных положений.	1		
78	Виды бега. Спринтерский бег. Этапы бега на короткие дистанции.	1		Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания. Виды бега. Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции: этапы
79	Шестиминутный бег с учетом результата.	1		
				бега. Бег на выносливость: шестиминутный бег. Эстафеты.
80	Бег на средние дистанции (300-500м) с учетом результата.	1		Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРКУ. Бег на средние и длинные дистанции: этапы бега. Беседа «Что такое быстрота?». Беговые упражнения. Кроссовый бег на 1,5-2км. Челночный бег, эстафетный бег. Виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Игра «Самый быстрый».
81	Кроссовый бег на дистанцию 1,5-2км.	1		
82	Челночный бег 3 x 10м. Эстафетный бег. Виды эстафет.	1		

83	Многоскоки. Тройной прыжок: схема выполнения.	1		Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРИКУ. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», тройной прыжок: схема выполнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку до 2 мин. Метание малого мяча по цели с расстояния 10-12 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места. Толкание набивного мяча весом 1кг. Игра «Попади в цель», «Кто дальше бросит» «Самый большой командный прыжок», «Догони», «Самый быстрый». Эстафеты.
84	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с учетом результата.	1		
85	Прыжки в высоту разными способами. Прыжки через скакалку до 2мин.	1		
86	Прыжки в длину с разбега.	1		
87	Прыжки в длину с разбега.	1		
88	Эстафеты.	1		
Раздел спортивные игры. Волейбол (11 ч.)				
89	Игра «Волейбол». Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.	1		Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с волейбольными мячами). Основы игры в волейбол: правила игры, инструктаж по ТБ. Верхняя приемпередача мяча двумя руками над собой, в парах через сетку, по кругу, прием-передача мяча снизу. Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Перемещение игроков по площадке: правила перехода. Игры «Мяч-соседу», «Кружка».
90	Верхняя передача мяча двумя руками. Прием-передача мяча в парах.	1		
91	Верхняя прием-передача мяча по кругу, через сетку. Учебная игра.	1		
92	Прием мяча снизу. Учебная игра.	1		
93	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
94	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1		

95	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1		<p>пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ с мячами (ОРИКУ без предмета). Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Прыжки вверх с места, с шага у сетки. Нападающий удар. Блокирование нападающих ударов. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Верхняя и нижняя подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол.</p>
96	Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Учебная игра.	1		
97	Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	1		
98	Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	1		
99	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1		
100	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1		
101	Учебная игра в волейбол.	1		
102	Учебная игра в волейбол.	1		
	Всего:	102		

