

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc144137441)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 6](#_Toc144137442)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8](#_Toc144137443)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16](#_Toc144137444)

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
* формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
* развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
* формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
* формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
* формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
* совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
* совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
* формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
* совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
* совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* совершенствование техники и приемов в спортивных играх.
1. **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

 Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 21 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 36 |  |
| 4 | Лыжная подготовка  | 3 |  |
| 5 | Спортивные игры | 42 |  |
|  | **Итого:** | **102** |  |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
* сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
* сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
* уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
* иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
* выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
* знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
* уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
* уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знать правила техники выполнения двигательных действий;
* знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
* несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся

* бег 60м;
* прыжок в длину с места;
* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
* наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
* смешанное передвижение на 500 м.
* поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре 5 класс*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 20/15 | 27/21 | 35/28 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 135/125 | 145/136 | 155/146 | 125/115 | 135/126 | 145/136 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/6 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +5 | +8 | +12 | +6 | +11 | +16 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени |

*Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств,
усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре 6 класс*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 и больше | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и больше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 22/18 | 25/20 | 30/25 | 16/10 | 24/15 | 28/20 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени |

*Учебные нормативы и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре 8 класс*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени |

Учебные нормативы и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
 по адаптивной физической культуре 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 14,7/18,0 | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 28/22 | 38/29 | 48/37 | 18/12 | 28/17 | 35/25 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 185/130 | 205/140 | 225/160 | 155/105 | 165/125 | 180/145 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 20/9 | 24/10 | 30/12 | 8/5 | 9/6 | 15/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +6 | +12 | +5 | +7 | +15 |
| 6 | Бег на 1 км (мин, сек.) | 5,35/6,50 | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

5-9 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Модуль воспитательной программы «Урочная деятельность» |
| Всего  | Целевые ориентиры результатоввоспитания | Тематика в соответствии скалендарным планомвоспитательной работы |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока  | Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». | День здоровья» Мы за ЗОЖ». |
| 1.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  21  | 1.Выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.2.Спорт и спортивная подготовка. |  День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 1.3 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 22  | 1.Творческие задания учащимся: подготовить доклады, сообщения выступления по теме «Профилактика негативных привычек в подростковой среде». 2. Уроки безопасности . Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Примеры закаливания. 3. Групповая работа. | Всемирный день здоровья.Спортивный праздник.  |
| 1.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  3  | Воспитание чувства выдержки. | «День защитника Отечеств»  |
| 1.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  15 | 1.Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ 2.Воспитание чувства выдержки. | День здоровья» Мы за ЗОЖ» |
| 1.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 12  | 1. Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание на уроках проблемных и поисковых ситуаций. 2. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 3. Групповая работа | «Самые любимые и дорогие», посвященный Международному женскому дню. |
| 2.6 | Спортивные игры.  | 13 | 1.Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; - владеющий основными навыками личной гигиены; - ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом | понимать значение праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение; - принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности; - |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  0  |  |  |
| 2.8 | Спортивные игры «русская лапта» | 6  | Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.Понятие о технике Самбо.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | Международный женский день День воссоединения Крыма с Россией |
| Итого по разделу |  102  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102  |  0  |  102 |

**5 класс Календарно- тематическое планирование**

1. Т. Б.легкая атлетика. Олимпийские игры

2. Комплексы для коррекции осанки

3. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).

4. Правила Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м )

5.Равномерный бег, чередование с ходьбой.Высокий старт с произвольным ускорением.

6. Равномерный бег. Высокий старт с произвольным ускорением.

7.Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.

8. Высокий старт с произвольным ускорением.

9. Равномерный бег, чередование с ходьбой.

10. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

11. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. ЧСС

12. Прыжок в длину.

13. ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности.

14. Скорость. Темп. Преодоление препятствий

15. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость.

16. Преодоление препятствий

17. Бег по пересеченной местности.

18. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС

19. Метание тенисного мяча на дальность .

20. Высокий старт с произвольным ускорением.

21 Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускор.

22. Спортивная игра «футбол» Т.Б,Стойки игрока; перемещения в стойке

23. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.

24. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения

25. Удары по воротам указанным способом на точность попаданием мячом в цель.

26. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

27. Учебная игра по упрощённым правилам.

28. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем.

29. Упражнения на осанку

30. Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ.

31. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС.

32. ОРУ с подбрасыванием мяча на месте, с поворотом. Ловля одной и двумя руками.

33. Бросок мяча в стенку и ловля его. Ловля после отскока, с поворотом.

34. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам.

35. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.

36. ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча.

37. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.

38. ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча.

39. Маховые движения ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре.

40.Держась за рейку, наклоны (вперед-назад, вправо-влево). Маховые движения ногами.

41. Прыжок через скамейку с опорой на руки.

42. Лазание с изменением направления. Передвижение приставными шагами.

43. ЧСС. Лазание с изменением направления.

44. ОРУ сидя на скамейке верхом, сидя на скамейке продольно с опорой.

45. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке

46. Прыжок на коня с опорой на руки.

47. Прыжок через скамейку с опорой на руки.

48. Прыжок через скамейку с опорой на руки. Подтягивание лежа на скамейке

49. ТБ на занятия по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом

50. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах

51. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.

52. Воллйбол Т.Б.Стойка игрока. Перемещение в стойке.

53. Передача двумя руками сверху на месте.

54. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.

55. Стойка игрока. Перемещение

56. Передача двумя рук сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.

57. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.

58. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.

59. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

60. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.

61. Верхняя передача мяча в парах через сетку.

62. Передача мяча над собой во встречных колоннах.

63. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по уп¬рощенным правилам

64. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах

65. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.

66. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.

67. Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места.

68. Ведение мяча в движении Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.

69. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.

70. Игра в мини-баскетбол.

71. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с эл. в/б.

72. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами в/б.

73. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.

74. Стойка игрока. Перемещение

75. Подвижные игры с элементами в/б. ЧСС

76. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.

77. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

78. Легкая атлетика .Т.Б.Ору в движении. Специальные беговые упражнения.

79. Правила использования легкоатлетических упр. для развития скоростных качеств.

80. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).

81. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.

82. Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование

83. Бег с преодолением препятствий

84. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель

85. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.

86. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).

87. Специальные беговые упражнения. Ускорение

88. Прыжок в длину

89. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок.

90. Прыжок в длину на результат

91. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов.

92. Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание.

93. Физическая подготовка как процесс регулирования занятий физ.упражнениями.

94. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.

95. Футбол.Тактика свободного нападения.

96. Стойки игрока; перемещения в стойке. Удары по неподвижному и катящ. мячу.

97. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба

98. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости

99. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

100. Удары по воротам указанным способом на точность попаданием мячом в цель.

101. Учебная игра по упрощённым правилам.

 6 класс Календарно- тематическое планирование

1. Т. Б.легкая атлетика. Олимпийские игры
2. Комплексы для коррекции осанки
3. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).
4. Правила Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м )
5. Равномерный бег, чередование с ходьбой.Высокий старт с произвольным ускорением.
6. Равномерный бег. Высокий старт с произвольным ускорением.
7. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.
8. Высокий старт с произвольным ускорением.
9. Равномерный бег, чередование с ходьбой.
10. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. ЧСС
12. Прыжок в длину.
13. ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности.
14. Скорость. Темп. Преодоление препятствий
15. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость.
16. Преодоление препятствий
17. Бег по пересеченной местности.
18. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС
19. Метание тенисного мяча на дальность .
20. Высокий старт с произвольным ускорением.
21. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.
22. Спортивная игра «футбол» Т.Б,Стойки игрока; перемещения в стойке
23. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.
24. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения
25. Удары по воротам указанным способом на точность попаданием мячом в цель.
26. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.
27. Учебная игра по упрощённым правилам.
28. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем.
29. Упражнения на осанку
30. Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ.
31. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС.
32. ОРУ с подбрасыванием мяча на месте, с поворотом. Ловля одной и двумя руками.
33. Бросок мяча в стенку и ловля его. Ловля после отскока, с поворотом.
34. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам.
35. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.
36. ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча.
37. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.
38. ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча.
39. Маховые движения ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре.
40. Держась за рейку, наклоны (вперед-назад, вправо-влево). Маховые движения ногами.
41. Прыжок через скамейку с опорой на руки.
42. Лазание с изменением направления. Передвижение приставными шагами.
43. ЧСС. Лазание с изменением направления.
44. ОРУ сидя на скамейке верхом, сидя на скамейке продольно с опорой.
45. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке
46. Прыжок на коня с опорой на руки.
47. Прыжок через скамейку с опорой на руки.
48. Прыжок через скамейку с опорой на руки. Подтягивание лежа на скамейке
49. ТБ на занятия по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом
50. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах
51. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.
52. Воллйбол Т.Б.Стойка игрока. Перемещение в стойке.
53. Передача двумя руками сверху на месте.
54. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.
55. Стойка игрока. Перемещение
56. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элем.в/б.
57. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.
58. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.
59. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
60. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.
61. Верхняя передача мяча в парах через сетку.
62. Передача мяча над собой во встречных колоннах.
63. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по уп-рощенным правилам
64. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.
65. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.
66. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
67. Бросок мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
68. Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места.
69. Ведение мяча в движении шагом Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
70. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.
71. Игра в мини-баскетбол.
72. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элем.в/б.
73. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами в/б.
74. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.
75. Стойка игрока. Перемещение
76. Подвижные игры с элементами в/б. ЧСС
77. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.
78. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
79. Легкая атлетика .Т.Б.Ору в движении. Специальные беговые упражнения.
80. Правила использования легкоатлетических упр. для развития скоростных качеств.
81. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).
82. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.
83. Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование
84. Бег с преодолением препятствий
85. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель
86. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.
87. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).
88. Специальные беговые упражнения. Ускорение
89. Прыжок в длину
90. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок.
91. Прыжок в длину на результат
92. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов.
93. Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание.
94. Физическая подготовка как процесс регулирования занятий физическими упражнениями.
95. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.
96. Футбол.Тактика свободного нападения.
97. Стойки игрока; перемещения в стойке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.
98. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба
99. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости
100. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
101. Удары по воротам указанным способом на точность попаданием мячом в цель.
102. Учебная игра по упрощённым правилам.

**8 класс Календарно- тематическое планирование**

1. Т. Б.легкая атлетика. Олимпийские игры

2. Равномерный медленный бег до 8 мин. СБУ до 30м.

3. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).

4. Правила Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м )

5. Равномерный бег, чередование с ходьбой.Высокий старт с произвольным ускорением.

6. Равномерный бег. Высокий старт с произвольным ускорением.

7. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.

8. Высокий старт с произвольным ускорением.

9. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.

10. Подвижная игра с элементами бега. рыжок в длину с разбега .

11. Прыжок в длину.Соревнования круговая эстафета до 200м

12. Прыжок в длину.

13. ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности.

14. Скорость. Темп. Преодоление препятствий

15. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость.

16. Преодоление препятствий

17. Бег по пересеченной местности.

18. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС

19. Метание тенисного мяча на дальность .

20. Высокий старт с произвольным ускорением.

21. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.

22. Спортивная игра «футбол» Т.Б,Стойки игрока; перемещения в стойке

23. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.

24. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения

25. Удары по воротам указанным способом на точность попаданием мячом в цель.

26. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

27. Учебная игра по упрощённым правилам.

28. Т.Б.ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем.

29. Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчёт в строю.

30. Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ.

31. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС.

32. ОРУ с подбрасыванием мяча на месте, с поворотом. Ловля одной и двумя руками.

33. Бросок мяча в стенку и ловля его. Ловля после отскока, с поворотом.

34. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам.

35. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.

36. Кувырок вперёд; назад. ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча.

37. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.

38. Гимнастическая стойка на лопатках, «мост». ОРУ с набивными мячами.

39. Маховые движения ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре.

40. Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками

41. Прыжок через скамейку с опорой на руки. Упражнения в равновесии. «Ласточка»,

42. Акр. комб.: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.

43. Акр. комб.: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.

44. Акр. комб.: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.

45. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке

46. Прыжок на коня с опорой на руки.

47. Опорный прыжок.

48. Прыжок через скамейку с опорой на руки. Подтягивание лежа на скамейке

49. ТБ на занятия по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом

50. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах

51. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.

52. Воллйбол Т.Б.Стойка игрока. Перемещение в стойке.

53. Передача двумя руками сверху на месте.

54. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.

55. Стойка игрока. Перемещение

56. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.

57. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.

58. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.

59. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

60. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.

61. Верхняя передача мяча в парах через сетку.

62. Передача мяча над собой во встречных колоннах.

63. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по уп¬рощенным правилам

64. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.

65. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.

66. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.

67. Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места.

68. Ведение мяча в движении шагом Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.

69. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.

70. Игра в мини-баскетбол.

71. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.

72. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами в/б.

73. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.

74. Стойка игрока. Перемещение

75. Подвижные игры с элементами в/б. ЧСС

76. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.

77. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

78. Легкая атлетика .Т.Б.Ору в движении. Специальные беговые упражнения.

79. Правила использования легкоатлетических упр. для развития скоростных качеств.

80. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).

81. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.

82. Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование

83. Бег с преодолением препятствий

84. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель

85. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.

86. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).

87. Специальные беговые упражнения. Ускорение

88. Прыжок в длину

89. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок.

90. Прыжок в длину на результат

91. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов.

92. Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание.

93. Физическая подготовка как процесс регулирования занятий физическими упражнениями.

94. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.

95. Футбол.Тактика свободного нападения.

96. Стойки игрока; перемещения в стойке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

97. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба

98. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости

99. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

100. Удары по воротам указанным способом на точность попаданием мячом в цель.

101.Учебная игра по упрощённым правилам.

**9 класс Календарно - тематическое планирование**

1. Т. Б. легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега, техникой эстафетного бега.

2. Равномерный медленный бег до 8 мин. Основы обучения двигательным действиям. ОРУ

3. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).

4. Правила Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м )

5. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.

6. Равномерный бег. Высокий старт с произвольным ускорением.

7. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.

8. Развитие скоростных способностей

9. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.

10. Специальные прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега .

11. Прыжок в длину.Соревнования круговая эстафета до 200м

12. Прыжок в длину.

13. ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности.

14. Скорость. Темп. Преодоление препятствий

15. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость.

16. Преодоление препятствий

17. Бег по пересеченной местности.

18. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС

19. Метание тенисного мяча на дальность .

20. Высокий старт с произвольным ускорением.

21. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением.

22. Спортивная игра «футбол» Т.Б. Стойки игрока; перемещения в стойке

23. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.

24. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения

25. Удары по воротам указанным способом на точность попаданием мячом в цель.

26. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

27. Учебная игра по упрощённым правилам.

28. Т. Б. на уроках гимнастики Освоение техники висов и строевых упражнений

29. Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчёт в строю.

30. Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ.

31. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС.

32. ОРУ с подбрасыванием мяча на месте, с поворотом. Ловля одной и двумя руками.

33. Бросок мяча в стенку и ловля его. Ловля после отскока, с поворотом.

34. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам.

35. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.

36. Кувырок вперёд; назад. ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча.

37. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.

38. Гимнастическая стойка на лопатках, «мост». ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча.

39. Маховые движения ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре.

40. Техника лазания по канату

41. Техника упражнений в равновесии

42. Развитие силовых способностей Упражнения в равновесии. «Ласточка»,

43. Акр. комб.: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.

44. Акр. комб.: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.

45. Акр. комб.: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.

46. Развитие координационных способностей

47. Прыжок на коня с опорой на руки.

48. Опорный прыжок.

49. Прыжок через скамейку с опорой на руки. Подтягивание лежа на скамейке

50. ТБ на занятия по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом

51. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах

52. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.

53. Воллйбол Т.Б.Стойка игрока. Перемещение в стойке.

54. Передача двумя руками сверху на месте.

55. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.

56. Стойка игрока. Перемещение

57. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.

58. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.

59. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.

60. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

61. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.

62. Верхняя передача мяча в парах через сетку.

63. Передача мяча над собой во встречных колоннах.

64. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по уп¬рощенным правилам

65. Баскетбол Броски одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением

66. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.

67. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.

68. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.

69. Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места.

70. Ведение мяча в движении шагом Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.

71. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.

72. Игра в мини-баскетбол.

73. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.

74. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами в/б.

75. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.

76. Стойка игрока. Перемещение

77. Подвижные игры с элементами в/б. ЧСС

78. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.

79. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

80. Легкая атлетика .Т.Б. Ору в движении. Специальные беговые упражнения.

81. Правила использования легкоатлетических упр. для развития скоростных качеств.

82. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).

83. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.

84. Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование

85. Бег с преодолением препятствий

86. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель

87. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.

88. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).

89. Специальные беговые упражнения. Ускорение

90. Прыжок в длину

91. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок.

92. Прыжок в длину на результат

93. Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов.

94. Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание.

95. Физическая подготовка как процесс регулирования занятий физическими упражнениями.

96. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.

97. Футбол.Тактика свободного нападения.

98. Стойки игрока; перемещения в стойке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

99. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба

100. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости

101. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правиламактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1,2./ Под ред В.В. Воронковой/ – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

Уроки физической культуры. Поурочное планирование. 3.И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001 г.

Евсеев Ю.И. Физическая культура : Учебное пособие.-Ростов н/Д: Феникс, 2010-444с. Гриф МО РФ.

Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура:Учебник для учащихся для 10-11 классов:М., «Просвещение»,2008-155с.Гриф МО РФ.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -М., ИЦ «Академия», 2005-480с.Гриф МО РФ.

**Дополнительные источники:**

Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Учебник для студентов высших учебных заведений.-М., ИЦ»Академия» 2008-520с.

Найминова Э. Физкультура: книга для учителя.- Ростов н/Д Феникс,2008-256с.

Царёв Е.А., Киселёв В.П., Кобзева Т.В. Физическое воспитание в школе и в вузе: Сборник научных трудов. - Саратов,2006-98с.

Чайковский А.М. Шейнкман С.Б. Искусство быть здоровым: Энциклопедия физической культуры. - М.,2007-375с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

* Федеральный портал "Российское образование" http://www.edu.ru
* Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru
* Учительский портал http://www.uchportal.ru
* Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» http://festival.1september
* Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики http://moi-sat.ru
* Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/