



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное образовательное учреждение школа №17
Невского района Санкт-Петербурга

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел. 362-00-28 тел./факс362-03-77

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №17
_____/С.В. Сандеева
Приказ № 77-ш от 01.09.2023

Рабочая программа

Предметная область «Физическая культура»

Предмет: Адаптивная физическая культура

Вид программы: Основная образовательная программа начального общего образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с легкой умственной отсталостью) (углубленная трудовая подготовка) 1 вариант

Класс: 10а

Учитель: Шинкарева Л.Н.

Санкт-Петербург
2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая цель образования с учетом специфики учебного предмета.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности школьника. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Описание места учебного предмета.

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Физическая культура	Физическая культура	102	3

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю, 3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия. В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя. Тематику игр в разделе подвижные игры определяет учитель исходя из: места проведения урока, количества учащихся и их психофизического состояния.

Тематику игр в разделе «Подвижные игры» определяет учитель, исходя из: места проведения урока, количества учащихся и их психофизического состояния.

3. Планируемые результаты (личностные, предметные результаты) освоения конкретного учебного предмета для минимального и достаточного уровня.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

1. Испытывать чувство гордости за свою страну;
2. Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
3. Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
4. Активно включаться в общепользную социальную деятельность.

Рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами:**
минимальный и достаточный.

Требования к уровню овладения образовательной программой, структурированы по следующим компонентам: знать, уметь, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Минимальный уровень:

Знать:

Что такое строй? Выполнять все перестроения. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта. Санитарно-гигиенические требования. Правила игры в баскетбол и волейбол.

Уметь:

Выполнять все виды лазания, равновесия. Бегать на короткие дистанции 100м. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м. Прыгать в длину на результат. Выполнять правильную технику прыжка в высоту изученными способами, метать мяч с разбега в коридор 10м., толкать набивной мяч на результат. Выполнять поворот на параллельных лыжах на месте. Проходить в быстром темпе до 300м. Преодолевать дистанцию до 1 км. Выполнять имитацию прямого нападающего удара. Выполнять передачу мяча от груди в парах в движении, ведение мяча с обводкой условных противников. Бросать по корзине двумя руками и от груди в движении.

Достаточный уровень:

Знать:

Что такое строй? Выполнять все перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта. Влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально трудовую деятельность. Санитарно-гигиенические требования. Правила игры в баскетбол и волейбол.

Уметь:

Выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Составить 5-6 упражнений и показать их. Бегать на короткие дистанции 100м и 200м; на среднюю дистанцию 800м. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м. Прыгать в длину на результат. Прыгать в высоту изученными способами, метать мяч с разбега в коридор 10м., толкать набивной мяч на результат. Выполнять поворот на параллельных лыжах. Проходить в быстром темпе до 500м. Преодолевать дистанцию до 2 км. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать удары. Выполнять передачу мяча от груди в парах бегом, ведение мяча с обводкой условных противников. Бросать по корзине двумя руками и от груди в движении.

4. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал-кабинет. Спортивный зал СОК «Звезда»

Библиотечный фонд учебники и пособия

Физическая культура, 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И.Лях - 2-е издание; - М.: Просвещение, 2014

методические издания по физической культуре для учителей

Демонстрационный материал

таблицы стандартов, физического развития и физической подготовленности, плакаты методические портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок

Экран для показа видеоматериала.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- Стенка гимнастическая;
- Бревно гимнастическое напольное;
- Скамейки гимнастические;
- Гимнастические маты;
- «Козёл» для опорного прыжка;
- Подкидной мостик;
- Уголок навесной или перекладина (для подтягиваний и упражнений в вися);

- Канат для лазания.

Мелкий инвентарь

Палки гимнастические; флажки или помпоны; кольца пластмассовые разного размера, кольца резиновые, обручи малые, обручи средние, обручи большие, набивные мячи (вес 1, 2,3 кг); мячи малые (резиновые, теннисные), мячи массажные, мячи футбольные (разного размера), мячи средние резиновые, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), скакалки, гантели, резиновые жгуты, штанга.

Легкая атлетика

Эстафетные палочки, сектор для прыжка в высоту (стойки и планка), на улице сектор для прыжка в длину: яма с песком, комплект навесного оборудования для метания (мишени, перекладины).

Баскетбол

Щиты с баскетбольными кольцами, стойки с баскетбольными кольцами, мячи баскетбольные.

Волейбол

Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные.

Футбол

Футбольные ворота (маленькие для зала), футбольные ворота (для улицы), мячи футбольные.

Хоккей на полу

Клюшки, мячи, шайбы

Теннис

Теннисные столы, мячи для игры в настольный теннис, ракетки для настольного тенниса

Бадминтон

Ракетки, воланы

Дартс

Дротики, поле (плато);

«Бочче»

Комплект для игры в «Бочче»

Сопутствующий инвентарь

конусы, стойки, кегли, кубики, свисток, секундомер, рулетка для измерений до 50м, насосы и иглы, аптечка медицинская.

Электронные ресурсы:

- <http://www.gramota.ru>
- <http://www.mediahouse.ru/>
- <http://www.edu.ru>
- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://nsc.1september.ru>

- <http://gramma.ru>
- <http://rusgram.narod.ru>
- <http://www.ruscorpora.ru>
- <http://www.ropryal.ru>
- <http://www.slovari.ru>
- <http://www.ruscenter.ru>
- <https://nsportal.ru>
- <https://infourok.ru>
- <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai>
- Социальная сеть «В Контакте»
- Сервис «ЯндексУчебник»

5. Содержание учебного предмета.

Основы знаний

Понятие спортивной этике. Как вести себя в процессе игровой деятельности. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Легкая атлетика

Ходьба: ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Пешие переходы до 3-4км.

Бег: бег в гору под гору. Бег в различном темпе. Бег 300м. Эстафета (4по 200м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики -1000м, девочки-до 800м. Совершенствование эстафетного бега.

Прыжки: прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание», «перекат» (девушки). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов).

Метание: закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Обучающие должны уметь:

- Метать мячи;
- Толкать ядро;
- Выполнять прыжки в длину, высоту.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

Обучающие должны знать:

- Что такое тактика игры, ее содержание;
- Правила игры в волейбол.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять все подачи
- Блокировать мяч самому и в паре.

Баскетбол

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоколетящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок – ловля мяча в движении – бросок; ловля мяча в движении- остановка – бросок мяча в прыжке с близкого расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Обучающие должны знать:

- Как организовать судейство,
- Что такое зонная и персональная защита

Обучающие должны уметь:

- Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников
- Броски по корзине различным способом в процессе учебной игры

Лыжная подготовка

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный двухшажный ход; переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем «лесенкой»; прохождение на скорость отрезков: до 100м -4-5 р. 300-400м- 2-3раза (для мальчиков) 200-300м-2-3раза за урок (для девочек). Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 2км (для мальчиков), до 1 км (для девочек).

Обучающие должны знать:

- Виды и способы смазки лыж.

Обучающие должны уметь:

- Передвигаться по местности на расстоянии до 1-2 км, на скорость.

Гимнастика

Строевые упражнения:

Закрепление и выполнение ранее изученных команд; согласованные повороты группы, обучающегося кругом); переход с шага месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне; отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

ОРУ и корригирующие упражнения:

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза с упражнениями в равновесии.

Основные положения и движения:

Прыжки в полупреседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища.

Выпады:(вперед, вправо, влево, назад) с наклонами.

ОРУ с предметами:

С гимнастическими палками: балансирование палки на ладони.

Удерживание палки в вертикальном положении. С набивными мячами- перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, вниз и от груди партнеру.

Упражнения на гимнастической скамейке- ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча

Упражнения на гимнастической стенке:

Пружинистые приседания. Взмахи обеими ногами в сторону, в висе на стенке (строгий контроль).

Акробатические упражнения:

Поворот в сторону с 2-3 шагов; перекат назад, перекатом назад стойка на лопатках.

Простые и смешанные висы и упоры:

Повторение пройденного материала. Вис на одной руке на время (правой и левой) с различными положениями ног.

Передача предметов:

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

Танцевальные упражнения: закрепление изученных танцевальных шагов.

Перелезание: перелезание через препятствия различной высоты.

Равновесие: повторение всех видов равновесия. Зачетные комбинации в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

Опорный прыжок: прыжки ранее изученными способами через козла, с поворотом на 90*.

Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроте реакции, дифференциация силовых пространственно-временных движений:

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владения мячом, типа - бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения

мяча; упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

Обучающие должны знать:

- Что такое фигурная маршировка;
- Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- Обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь и исправить.

Обучающие должны уметь:

- Выполнить любой опорный прыжок;
- Сохранять равновесие в упражнениях на бревне;
- Подавать команды и показывать их.

Примерное распределение часов учебной программы

№п.п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний: ТБ на уроке. Профилактика травматизма. Личная гигиена. Правила подвижных и спортивных игр.	в процессе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Баскетбол	23
4	Гимнастика	14
5	Лыжная подготовка	9
6	Волейбол	17
	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности.

№	Дата план.	Дата корр.	Количество часов, отведенных на тему	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Раздел: Основы знаний. Легкая атлетика							
1			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Основы знаний. Пешие переходы на среднюю дистанцию	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ без предметов Пешие переходы 3-4км. Упражнения на релаксацию.	Фронтальный опрос
2			1	Комбинированный	Ходьба с заданием	Спортивная этика. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ без предметов. Пешие переходы 3-4 км. Игровые упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
3			1	Комбинированный	Пешие переходы на длинную дистанцию 3-4км	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ в парах. Пешие переходы 4-5км. Дыхательные упражнения. Игровые упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
4			1	Комбинированный	Ходьба на скорость.	Размыкание на заданный интервал. Перестроения. Ходьба на скорость. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию и на правильную осанку.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
5			1	Комбинированный	Беговые упражнения.	ОРУ в парах. Беговые упражнения: высокое поднимание бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Дыхательные упражнения. Многоскоки.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

						Упражнения на внимание.	
6			1	Комбинированный	Повторный бег (60м по 6).	ОРУ. Беговые упражнения: высокое поднимание бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Дыхательные упражнения. Повторный бег (60м по 6). Упражнения на релаксацию.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
7			1	Комбинированный	Повторный бег (100м по 5).	Медленный бег 10мин. Разминка. Повторный бег (100м по 5). Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
8			1	Комбинированный	Бег на скорость	Сочетание ходьбы и бега. Беговые упражнения: высокое поднимание бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Бег на скорость 150м. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение. Тестирование бега 60м
9			1	Комбинированный	Прыжки в длину с разбега 3 шагов способом «согнув ноги».	Медленный бег 10мин. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры. Упражнения в расслаблении мышц.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
10			1	Комбинированный	Прыжки в длину с 5 шагов способом «согнув ноги»	Медленный бег 10мин. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры. Упражнения в расслаблении мышц.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
11			1	Комбинированный	Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	Медленный бег 10мин. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

						способом «согнув ноги». Подвижные игры. Упражнения в расслаблении мышц.	
12			1	Комбинированный	Эстафетный бег	Сочетание ходьбы и бега. Беговые упражнения: высокое поднимание бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Эстафетный бег (200м по 6). Упражнения на развитие координации. Упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
13			1	Комбинированный	Метание утяжеленного мяча на дальность	Медленный бег. Разминка. ОРУ с набивными мячами. Метание утяжеленного мяча на дальность. Упражнения на релаксацию.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение. Тестирование мяча на дальность.
Раздел: Баскетбол							
14			1	Урок открытия нового знания	Передвижения баскетболиста без мяча	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Медленный бег. ОРУ с мячом. Передвижения баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
15			1	Комбинированный	Остановка после передвижения	Правила игры в баскетбол. Медленный бег. ОРУ с мячом. Передвижения баскетболиста. Остановка прыжком и шагом после передвижения. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
16			1	Комбинированный	Передвижения баскетболиста с мячом	Медленный бег с мячом. ОРУ с мячом. Остановки, повороты и движения по площадке. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с мячом, с элементами баскетбола.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

						Упражнения на внимание.	
17			1	Комбинированный	Повороты без мяча	Медленный бег с мячом. Разминка. Упражнения на развитие координации и дифференцировки. Повторение поворотов, в движении без мяча по всей площадке в баскетболе. Ловля и передача мяча. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
18			1	Комбинированный	Повороты с мячом	Медленный бег с мячом. Разминка. Упражнения на развитие координации и дифференцировки. Повторение поворотов в движении после ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча. Упражнение на восстановление дыхания.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
19			1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления	Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления в подвижных играх с мячом. Упражнения на развитие дифференцировки в пространстве. Упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
20			1	Комбинированный	Ведение мяча с обводкой	Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Развитие дифференцировки в пространстве. Игра без атаки в кольцо. Упражнение на восстановление дыхания.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
21			1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления с обводкой	Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Развитие ориентировки в пространстве в игре. Упражнение на восстановление дыхания.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

22			1	Комбинированный	Броски мяча в кольцо после передачи	Медленный бег. Разминка. Упражнения на развитие дифференцировки в пространстве в игре. Броски в парах с разных положений после передачи. Упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
23			1	Комбинированный	Броски мяча в кольцо с разных положений	Медленный бег. Разминка с мячом. Упражнения на развитие координации движений с мячом. Броски мяча с разных положений. Учебная игра. Упражнение на восстановление дыхания.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
24			1	Комбинированный	Практическое судейство в игре	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Практическое судейство в игре. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
Раздел: Основы знаний Гимнастика							
25			1	Комбинированный	Основы знаний. Упражнения на гимнастической стенке.	Отношение к своим товарищам по классу. Основные положения и движения. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Фронтальный опрос
26			1	Урок открытия нового знания	Элементы акробатических упражнений	Правила безопасности при выполнении упражнений. Основные положения и движения. Элементы акробатических упражнений (перекаты). Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль
27			1	Комбинированный	Основные положения и движения.	Повторение - что такое строй? Размыкание на заданный интервал. Основные положения и движения. Элементы акробатических упражнений (перекаты). Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	Корректировка техники выполнения, контроль

						Игры на внимание.	
28			1	Комбинированный	Висы и упоры	Основные положения и движения. Повторение размыкания. Висы и упоры. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. Игры на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль
29			1	Комбинированный	Танцевальные движения	Медленный бег. ОРУ с предметом. Изменение скорости передвижения. Танцевальные движения. Висы и упоры. Упражнения на осанку. Игра на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль
30			1	Комбинированный	Переноска груза	Фигурная маршировка. ОРУ с гимнастическими палками. Переноска груза. Танцевальные движения. Упражнения на осанку. Упражнения на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль
31			1	Комбинированный	Упражнения на бревне и гимнастической скамейке	Медленный бег. ОРУ со скакалками. Передача предметов. Подвижная игра. Упражнения на профилактику плоскостопия. Упражнения на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль
32			1	Комбинированный	Передача предметов в эстафете	Медленный бег до 6 мин. ОРУ с обручами. Эстафеты с передачей предметов. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
33			1	Комбинированный	Акробатические упражнения	Медленный бег до 6 мин. ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату и перелезание на гимнастическую стенку. Упражнения в равновесии на бревне (простейшая комбинация). Упражнения на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль
34			1	Комбинированный	Равновесие на бревне	ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату и перелезание на гимнастическую стенку.	Корректировка техники выполнения, контроль

						Упражнения в равновесии на бревне (простейшая комбинация). Упражнения на внимание.	
35			1	Комбинированный	Техника опорного прыжка способом «согнув ноги».	Медленный бег. Разминка с прыжками. Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль
36			1	Комбинированный	Опорный прыжок способом «ноги врозь».	Медленный бег. Разминка с прыжками. Совершенствование прыжка способом «ноги врозь». Эстафеты. Упражнения в расслаблении мышц.	Корректировка техники выполнения, контроль
37			1	Комбинированный	Полоса препятствий	Медленный бег. Разминка с прыжками. Полоса препятствий. Подвижные игры с прыжками. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
38			1	Комбинированный	Опорный прыжок способом «ноги врозь»	Медленный бег. Разминка с прыжками. Совершенствование прыжка способом «ноги врозь». Полоса препятствий. Упражнения в расслаблении мышц	Корректировка техники выполнения, контроль
Раздел: Волейбол							
39			1	Урок открытия нового знания	Передачи мяча	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Медленный бег. Разминка. Передачи в парах, прием сверху и снизу. Подвижные игры с мячом. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль
40			1	Комбинированный	Прием мяча у сетки после подачи мяча	Влияние занятия волейболом на готовность к жизни. Медленный бег. Разминка. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя	Корректировка техники выполнения, контроль

						руками. Упражнения на восстановления дыхания.	
41			1	Комбинированный	Отбивание мяча сверху	Медленный бег. Разминка. Передачи мяча в парах. Отбивание мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
42			1	Комбинированный	Отбивание мяча снизу двумя руками	Медленный бег. Разминка. ОРУ в парах. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
43			1	Комбинированный	Верхняя прямая подача	Медленный бег. Разминка. ОРУ в кругу. Отбивание мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
44			1	Комбинированный	Сочетание приемов в учебной игре	Медленный бег. Разминка. ОРУ с мячами. Верхняя прямая подача мяча. Сочетание приемов в игре. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
45			1	Комбинированный	Двусторонняя игра.	Медленный бег. Разминка. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
Раздел: Баскетбол							
46			1	Урок открытая нового знания	Броски мяча в корзину с разных точек.	Медленный бег. Разминка. Упражнения на развитие дифференцировки в пространстве в игре. Броски в парах с разных положений после передачи. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль

47			1	Комбинированный	Учебная игра без атаки в кольцо	Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Развитие дифференцировки в пространстве. Игра без атаки в кольцо. Упражнение на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
48			1	Комбинированный	Практическое судейство в игре	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Практическое судейство в игре. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
Раздел: Основы знаний. Лыжная подготовка							
49			1	Урок открытия нового знания	Основы знаний. Попеременный ход на пересеченной местности	Виды лыжного спорта. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование попеременного хода на пересеченной местности. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	Фронтальный опрос
50			1	Комбинированный	Одновременный ход на пересеченной местности	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование одновременного хода на пересеченной местности. Упражнения на релаксацию	Корректировка техники выполнения, контроль.
51			1	Комбинированный	Попеременный ход на пересеченной местности	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование попеременного хода на пересеченной местности. Упражнения на релаксацию	Корректировка техники выполнения, контроль.
52			1	Комбинированный	Поворот на лыжах на месте махом назад	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование поворота на месте махом назад. Упражнения на релаксацию	Корректировка техники выполнения, контроль.

53			1	Комбинированный	Спуск на лыжах	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование спуска в средней и высокой стойке. Упражнения на релаксацию	Корректировка техники выполнения, контроль.
54			1	Комбинированный	Поворот на лыжах в движении	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование поворота на месте махом назад. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	Корректировка техники выполнения, контроль.
55			1	Комбинированный	Спуск на лыжах в разных стойках	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование спуска в средней и высокой стойке. Упражнения на релаксацию	Корректировка техники выполнения, контроль.
56			1	Комбинированный	Преодоление бугров и впадин	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Преодоление бугров и впадин. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
57			1	Комбинированный	Повороты на лыжах при спуске	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Поворот на параллельных лыжах. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
58			1	Комбинированный	Дистанция в медленном темпе	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прохождение дистанции (150м по 5 раз) в медленном темпе. Подвижная игра без лыж. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
59			1	Комбинированный	Дистанция в среднем темпе	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прохождение дистанции 3км(м) 2км(д) в медленном темпе. Подвижная игра без лыж. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.

60			1	Комбинированный	Дистанция в быстром темпе	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прохождение дистанции 3км(м) 2км(д) в быстром. Подвижная игра без лыж. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.
Раздел: Баскетбол							
61			1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления с обводкой	Правила техники безопасности на уроке по баскетболу. Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Развитие ориентировки в пространстве в игре. Упражнение на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.
62			1	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением в парах	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Передачи мяча с перемещением в парах. Подвижная игра. Упражнение на расслабление.	Корректировка техники выполнения, контроль.
63			1	Комбинированный	Перемещение защитника и нападающего	Медленный бег. Разминка с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Перемещение защитника и нападающего. Подвижная игра в парах с мячом. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.
64			1	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением в тройках	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Передачи мяча с перемещением в тройках. Подвижная игра с мячом. Упражнение на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
65			1	Комбинированный	Игра 3*3	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Игра в тройках. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.

66			1	Комбинированный	Практическое судейство в игре.	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Практическое судейство в игре. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.
Раздел: Легкая атлетика							
67			1	Урок открытия нового знания	Ходьба и бег с заданием	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики (прыжки). Ходьба, переходящая в бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.
68			1	Комбинированный	Строевая ходьба	Фиксированная ходьба. Строевая ходьба. ОРУ. Корректирующие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
69			1	Комбинированный	Медленный бег	Медленный бег до 10 мин. Строевая ходьба. ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов. Упражнения на формирования правильной осанки. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
70			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения	Медленный бег до 10мин. ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
71			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.	Медленный бег до 10мин. ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.

72			1	Комбинированный	Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание»(фазы прыжка)	Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание» (фазы прыжка). Корректирующие упражнения для развития координации движений. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
73			1	Комбинированный	Прыжки в высоту с разбега 5-6 шагов способом «перешагивание».	Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега 5-6 шагов способом «перешагивание». Упражнения для развития координации движений. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
74			1	Комбинированный	Прыжки в высоту с разбега 5-6 шагов способом «перекидной».	Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перекидной». Упражнения для развития координации движений. Упражнения на внимание	Корректировка техники выполнения, контроль.
75			1	Комбинированный	Тестирование прыжка в высоту с разбега.	Выполнение команд учеником. Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перекидной». Упражнения для развития координации. Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
76			1	Комбинированный	Полоса препятствий	Медленный бег до 10мин. ОРУ в парах. Выполнение команд учеником. Упражнения для	Корректировка техники выполнения, контроль.

						развития координации. Полоса препятствий. Подвижные игры. У	
77			1	Комбинированный	Ходьба на скорость с переходом в бег.	Медленный бег до 10мин. ОРУ в парах. Выполнение команд учеником. Ходьба на скорость с переходом в бег. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль.
78			1	Комбинированный	Выполнение команд учеником.	Выполнение команд учеником. Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перекидной». Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.
Раздел: Основы знаний. Волейбол							
79			1	Урок открытия нового знания	Основы знаний. Подача мяча	Предупреждение о травматизме на уроках по волейболу. Медленный бег. ОРУ в парах. Подача мяча. Перемещения в игре. Передачи в парах. Упражнения для сохранения правильной осанки	Фронтальный опрос
80			1	Комбинированный	Игра на выполнения передач мяча	Медленный бег. ОРУ в парах. Прямой нападающий удар. Игра «Мяч в воздухе». Упражнения для сохранения правильной осанки	Корректировка техники выполнения, контроль
81			1	Комбинированный	Прямой нападающий удар с шагом.	Медленный бег. ОРУ с мячом. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
82			1	Комбинированный	Прямой нападающий удар с 3 шагов	Медленный бег. ОРУ с мячом. Прямой нападающий удар с шагом. Игра «Мяч в воздухе» Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
83			1	Комбинированный	Перемещения в игре на площадке	Медленный бег. ОРУ в кругу. Перемещения в игре Совершенствование прямого	Корректировка техники выполнения, контроль

						нападающего удара с шагом. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	
84			1	Комбинированный	Блокирование мяча	Медленный бег. ОРУ в кругу. Блокировка мяча. Упражнения в парах. Совершенствование прямого нападающего удара с шагом. Упражнения на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль
85			1	Комбинированный	Блокирование мяча разными способами	Медленный бег. Разминка. Прыжки вверх с шага Блокировка мяча в парах. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
86			1	Комбинированный	Блокирование мяча в игре	Медленный бег. Разминка. Прыжки вверх с 3 шагов. Блокировка мяча в игре. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
87			1	Комбинированный	Сочетание приемов в учебной игре	Медленный бег. Разминка. Сочетание приемов в игре. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
88			1	Комбинированный	Двусторонняя игра.	Медленный бег. Разминка. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
Раздел: Легкая атлетика							
89			1	Комбинированный	Ходьба в сочетании с бегом	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег. Беговые упражнения. ОРУ. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания	Корректировка техники выполнения, контроль
90			1	Комбинированный	Беговые упражнения	Медленный бег. Легкоатлетическая разминка. Сочетание ходьбы и бега в колонне. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Фиксированная ходьба. Упражнения	Корректировка техники выполнения, контроль

						на развитие координации в игре. Игра на внимание	
91			1	Комбинированный	Медленный бег до 10 минут.	Медленный бег до 10 минут. Беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Упражнения на восстановления дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
92			1	Комбинированный	Упражнения с набивным мячом	Медленный бег. Разминка. Прохождение отрезка 100м. Метание в цель утяжеленным мячом. Упражнения на развитие координации в игре. Игра на внимание	Корректировка техники выполнения, контроль
93			1	Комбинированный	Упражнения на развитие координации	Медленный бег. Разминка. Прохождение отрезка 100м. Упражнения на развитие координации в игре. Упражнение на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль
94			1	Комбинированный	Бег на короткие дистанции	Медленный бег до 10 минут. Бег на короткие дистанции. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Упражнения на восстановления дыхания	Корректировка техники выполнения, контроль
95			1	Комбинированный	Метание мяча в цель	Медленный бег. Разминка. Прохождение отрезка 100м. Метание в цель утяжеленным мячом. Упражнения на развитие координации в игре. Игра на внимание	Корректировка техники выполнения, контроль
96			1	Комбинированный	Бег на средние дистанции	Медленный бег. Беговые упражнения. Основные положения и движения. ОРУ. Бег на средние дистанции 500- 800м. Подвижные игры. Упражнения на восстановления дыхания	Корректировка техники выполнения, контроль

97			1	Комбинированный	Толкание ядра с места	Медленный бег. Дыхательные упражнения. Основные положения и движения. ОРУ. Толкание ядра от плеча. Подвижная игра. Упражнения на внимание	Корректировка техники выполнения, контроль
98			1	Комбинированный	Бег на длинные дистанции в медленном темпе	Медленный бег. Разминка. ОРУ со скакалкой. Бег на средние дистанции 800м. Дыхательные упражнения. Подвижная игра. Игра на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль
99			1	Комбинированный	Толкание ядра со скачка	Медленный бег. Разминка. Основные положения и движения. Толкание ядра. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
100			1	Комбинированный	Метание мяча на дальность	Медленный бег. Разминка. Упражнения на развитие координации и дифференцировки. Метание утяжеленным мячом на дальность. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректировка техники выполнения, контроль
101			1	Комбинированный	Толкание ядра	Медленный бег. Разминка. Основные положения и движения. Толкание ядра. Подвижные игры с мячом. Упражнения на восстановление дыхания	Корректировка техники выполнения, контроль
102			1	Комбинированный	Бег на длинные дистанции на скорость	Медленный бег. Разминка. Основные положения и движения. Дыхательные упражнения. Кросс 800м (д) 1000м (м) в среднем темпе. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий. Итоговывй.

