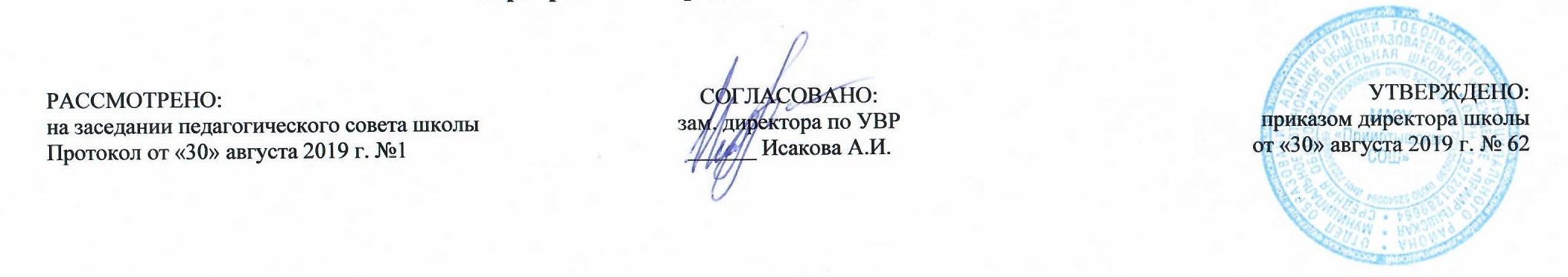
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе ООО

для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

6,9 класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель программы: Махиянов Артем Адгамович,

учитель физкультуры первой категории

2019 год

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008 г.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов специальных (коррекционных) классов VIII вида является продолжением программы подготовительных – 4 классов формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

Программа предмета состоит из следующих разделов:

Гимнастика и акробатика (элементы), лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

**Содержание:**

**6 класс**

**Гимнастика (16).**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутыеруки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

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: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м —-2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

**Подвижные и спортивные игры (38часа)**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег, ловля мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

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 пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; бег в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места и на дальность с 4-6 шагов разбега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с пологой горы в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае

**8 класс**

**Гимнастика и акробатика (16 часов).**

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

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: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения - 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 (24часа).**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100 м -2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15с). Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега;

Метание. Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание малых.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Занятия лыжами, значение эти» занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременнобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом наместе. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2-3 мальчики).Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

**Подвижные и спортивные игры (38 часа).**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Подачи нижняя и верхняя прямая.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

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 пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса.

Обучающиеся должны знать:

- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;

- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения, изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда. Выполнять простейшие комбинации на бревне.

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки),200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

**9 класс**

**Гимнастика и акробатика**(16ч)

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 маршировка.

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 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** (24 час).

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- 1000 м; 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 высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

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.

**Лыжная подготовка**(24 часа)

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.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск с горы в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры** (38ч).

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

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. Учебная игра.

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 пионербола и волейбола;

- сэлементам» баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

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 разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" метать малый мяч с 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 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАМТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6, 9 КЛАСС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |
| 1. | **Легкая атлетика- 12ч.**  Т.Б. на занятиях физической культурой.  Ходьба, бег. Высокий старт. | текущий |  |
| 2. | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. | текущий |  |
| 3. | Бег 60м с низкого старта. | текущий |  |
| 4. | Встречная эстафета с передачей | текущий |  |
| 5. | Бег 60м. на результат | учет |  |  |  |
| 6 | Кроссовый бег 500м. | текущий |  |
| 7. | Метание мяча в цель, круговая эстафета | текущий |  |
| 8. | Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м | учет |  |
| 9. | Прыжок в длину с места, кроссовый бег | текущий |  |
| 10. | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места  Челночный бег 3х10 | текущий |  |
| 11. | Бег с равномерной скоростью | текущий |  |
| 12. | Бег 1000м на результат | учет |  |
| 13. | **Баскетбол 12ч.**  Основные правила игры в б/б, передачи мяча | текущий |  |
| 14. | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат | учет |  |
| 15. | Ловля мяча двумя руками на месте в движении. | текущий |  |
| 16. | Ловля мяча двумя руками в движении. | текущий |  |
| 17. | Передачи мяча в парах и тройках.  пресс за 30сек. | учет |  |
| 18. | Ведение мяча с изменением высоты отскока | текущий |  |
| 19. | Ведение мяча с изменением ритма бега | текущий |  |
| 20. | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат | учет |  |
| 21. | Сочетание приемов: ведение, ловля. | текущий |  |
| 22. | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок  Подтягивание из виса. | учет |  |
| 23. | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | текущий |  |
| 24. | Сочетание приемов. Двухсторонняя игра. |  |  |
|  | **2 четверть, гимнастика- 16ч.** |  |  |
| 25 | ТБ на занятиях.  Строевые упражнения. Акробатика. | текущий |  |
| 26 | Строевые упражнения. Акробатические связки | текущий |  |
| 27 | Строевые упражнения. Акробатические связки. | текущий |  |
| 28 | 1. Акробатика: кувырок вперед, встать с поворотом на 180, кувырок назад. | учет |  |
| 29 | 2. Длинный кувырок, перекат в стойку на лопатках, перекат в стойку на коленях руки в стороны. | текущий |  |
| 30 | 3. Стойка на голове и руках-мальчики, «мост»-дев. | учет |  |
| 31 | Смешанные висы и упоры. |  |  |
| 32 | Лазание по канату в три приема. Акробатика-2 | учет |  |
| 33 | Лазание по канату в три приема | текущий |  |
| 34 | Лазание по канату в три приема. Повторение акробатики. | текущий |  |
| 35 | Лазание по канату в три приема | учет |  |
| 36 | Смешанные висы и упоры. Равновесие. | текущий |  |
| 37 | Опорный прыжок через «козла» упор присев соскок | текущий |  |
| 38 | Опорный прыжок через «козла» ноги врозь | текущий |  |
| 39 | Опорный прыжок через «козла» согнув ноги | текущий |  |
| 40 | Опорный прыжок через «козла» согнув ноги | учет |  |
| 41 | **Спортивные игры-8ч.**  Сочетание приемов. Остановка прыжком | текущий |  |
| 42 | Сочетание приемов. Остановка прыжком передача | текущий |  |
| 43 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину (проверить выборочно) | текущий |  |
| 44 | Сочетание приемов:Ведение два шага бросок в корзину. | текущий |  |
| 45 | Сочетание приемов:Ведение два шага бросок в корзину (проверить выборочно) | текущий |  |
| 46 | Сочетание приемов, учебная игра. | текущий |  |
| 47 | Сочетание приемов, двухсторонняя игра | текущий |  |
| 48 | Сочетание приемов, двухсторонняя игра | текущий |  |
|  | **3 четверть, лыжная подготовка- 24ч** |  |  |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход | текущий |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход, эстафеты | текущий |  |
| 51 | Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно |  |  |
| 52 | Обучение одновременного одношажного хода | текущий |  |
| 53 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 3км | текущий |  |
| 55 | Лыжные эстафеты с этапом до 300м. | текущий |  |
| 56 | Подъёмы и спуски | текущий |  |
| 57 | Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке | текущий |  |
| 58 | Дистанция 1км на результат | учет |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. |  |  |
| 60 | Повторение лыжных ходов | текущий |  |
| 61 | Торможение «плугом» | текущий |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу | текущий |  |
| 63 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. | текущий |  |
| 64 | Торможение «плугом» | текущий |  |
| 65 | Торможение «плугом». Проверить выборочно |  |  |
| 66 | Повторение лыжных ходов | текущий |  |
| 67 | Повторение лыжных ходов, техника | текущий |  |
| 68 | Поворот переступанием и махом на месте | текущий |  |
| 69 | Поворот переступанием и махом на месте | текущий |  |
| 70 | Бег на лыжах 2км на результат | учет |  |
| 71 | Лыжная эстафета по кругу | текущий |  |
| 72 | Прохождение поворота в движении переступанием | текущий |  |
| 73 | **волейбол 6ч**  Верхняя передача мяча двумя руками на месте | текущий |  |
| 74 | Верхняя передача мяча двумя руками | текущий |  |
| 75 | Верхняя передача мяча двумя руками | текущий |  |
| 76 | Расстановка игроков, верхняя прямая подача | текущий |  |
| 77 | Игра пионербол, волейбол | текущий |  |
| 78 | Учебная игра волейбол | текущий |  |
| 79 | **4 четверть волейбол, баскетбол 12ч, л/а 12ч.**  Нижняя прямая подача | текущий |  |
| 80 | Нижняя подача, нижний прием мяча | текущий |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10 | учет |  |
| 82 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку | текущий |  |
| 83 | Б/Б Передачи мяча в парах и тройках.  пресс за 30сек. | учет |  |
| 84 | Сочетание приемов. Остановка прыжком | текущий |  |
| 85 | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат | учет |  |
| 86 | Ведение два шага бросок в корзину. | текущий |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. | текущий |  |
| 88 | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат | учет |  |
| 89 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину | текущий |  |
| 90 | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок | текущий |  |
| 91- | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. | текущий |  |
| 92 | Бег 60м с низкого старта. | текущий |  |
| 93 | Встречная эстафета с передачей | текущий |  |
| 94 | Бег 60м. на результат | учет |  |
| 95 | Кроссовый бег, метание мяча | текущий |  |
| 96 | Метание мяча в цель, круговая эстафета | текущий |  |
| 97 | Метание мяча с разбега на результат  Бег с ускорением 40м | учет |  |
| 98 | Беговые упражнения. Эстафета | текущий |  |
| 99 | Подтягивание из виса | учет |  |
| 100 | Бег с равномерной скоростью | текущий |  |
| 101 | Бег 1000м на результат | учет |  |
| 102 | Эстафеты по кругу с этапом до 60м |  |  |