

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань
муниципального района Ставропольский Самарской области
(ГБОУ ООШ с. Большая Рязань)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественнонаучного цикла
Руководитель МО
Ковтомеренко Т.Г.
Протокол № 1 от
"28" 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Гавришова Л.Ю.
28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ
с. Большая Рязань
Инюткина Н.Г.
Приказ № 43-од от
28.08.2024 г.

**АДАптированная рабочая программа
учебного предмета «АДАптивная физическая культура»
для обучающихся с легкой умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
(ВАРИАНТ 1)
6 класс**

**Разработана на основе АДАптированной основной
общеобразовательной программы для обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (ВАРИАНТ 1)**



S=RU, O=ГБОУ ООШ
с. Большая Рязань,
CN=Инюткина Н.Г.,
E=so_cu_bryaz_stv@samara.edu.ru
место подписания
2024.09.05 14:34:01+04'00'

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе:

- *Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;*
- *Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;*
- *Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026*

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;*
- формирование двигательных умений и навыков;*
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;*
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;*
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;*
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;*
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;*
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;*
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;*
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;*
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения. Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.*

Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- *индивидуализация и дифференциация процесса обучения;*
- *коррекционная направленность обучения;*
- *оптимистическая перспектива;*

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Основы знаний о физической культуре:

Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

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

- простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

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

Лёгкая атлетика

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 бег

на 500- 1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и прыгивания 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 длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг 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 нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. 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. Нижняя прямая подача. 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. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

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 5 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 (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

Передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Спуск со склонов в низкой стойке. Правильное падение при спуске со склона. Спуск со склонов в основной стойке. Передвижения на лыжах в медленном темпе до 1,5 км. Передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. Игры на лыжах.

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;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- 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; пробежать 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 из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;
- 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 крутизной склона 4— 6° и длиной 50—60 м 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 I (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На курс «Физическая культура» в 5 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Если 34 недели в году (3 часа в неделю), 24 часа в четверть (при условии, что четверть 8 недель) и 30 часов в четверть, если четверть 10 недель, 102 часа за год.

Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета (курса).

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброты, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время

- самостоятельных занятий физическими упражнениями;*
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;*
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;*
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;*
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);*
- представление о закаливании организма;*
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;*
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;*
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);*
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);*
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);*
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;*
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;*
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;*
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;*
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);*
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;*
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;*
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.*

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);*
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;*
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;*
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений*

- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок. Предмет физическая культура в 6-м классе ориентирована на достижение следующих базовых учебных действий (БУДы).

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей.

Регулятивные:

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности.

Коммуникативные:

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с

людьми;

- *договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.*

Познавательные:

- *работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).*

Содержание учебного предмета (курса).

Количество часов

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (в неделю-3)

Содержание учебного предмета.

Согласно примерной программе на изучение физической культуры отводится 102 часа; по учебному плану отводится 102 часа. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождения программного материала по физической культуре:

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
1.1	Теоретическое занятие	4
1.2	Спортивные игры	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	26
ч1.5	Лыжная подготовка	20
	Итого	102

Календарно-тематический план 6 класса.

<i>№ урока</i>	<i>Содержание учебного материала. 1 четверть</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности.</i>
1	День Знаний	1	
2	Т/Б при занятиях легкой атлетикой.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих упражнений.
4	Старт с опорой на одну руку.	1	Освоение техники бега различными способами.
5-6	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 4*7 м.	2	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

7-8	<i>Кросс 1,5 км.</i>	2	<i>Освоение универсального умения по контролю величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</i>
9	<i>Продолжение обучения техники прыжка в длину с места.</i>	1	<i>Освоение техники прыжковых упражнений.</i>
10-11	<i>Метание малого мяча на дальность и в цель.</i>	2	<i>Освоение техники метания малого мяча.</i>
12	<i>Т/Б при занятиях баскетболом.</i>	1	<i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i>
13	<i>Ведение мяча с изменением направления.</i>	1	<i>Описание разучиваемого технического действия из спортивных игр.</i>
14-15	<i>Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Стритбол».</i>	2	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>
16-17	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от плеча, от груди на месте и в движении.</i>	2	<i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</i>
18-19	<i>Техника пробития штрафных бросков.</i>	2	<i>Выявление ошибок при выполнении технических действий.</i>
20-21	<i>Учебно-тренировочная игра «Стритбол».</i>	2	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>
22	<i>П/игры: «охотники и утки»</i>	1	<i>Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.</i>
23	<i>П/игры: «перестрелки».</i>	1	<i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</i>
24	<i>П/игры: «снайпер».</i>	1	<i>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</i>
25	<i>П/игры: «белые медведи».</i>	1	<i>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</i>

<i>№ урока</i>	<i>2 четверть</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности.</i>
26	<i>Т/Б при занятиях гимнастикой.</i>	1	<i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i>
27-28	<i>Простые и смешанные висы и упоры на гимнастической стенке.</i>	2	<i>Развитие физических качеств.</i>
29-30	<i>Кувырок вперед из упора присев.</i>	2	<i>Освоение техники акробатических элементов.</i>
31-32	<i>Стойка на голове (мальчики), мост из положения стоя (девочки). Кувырок вперед с шага.</i>	2	<i>Освоение техники акробатических элементов.</i>
33	<i>Кувырок назад из упора присев.</i>	1	<i>Освоение техники акробатических элементов.</i>
34-35	<i>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.</i>	2	<i>Развитие физических качеств.</i>
36	<i>Ходьба по гимнастической скамейке со взмахами рук, с хлопками под ногой.</i>	1	<i>Развитие физических качеств.</i>
37-38	<i>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом налево, направо и упор присев на правой, левой ноге.</i>	2	<i>Развитие физических качеств.</i>
39-40	<i>Опорный прыжок через гимнастического «козла», ноги врозь.</i>	2	<i>Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</i>
41-42	<i>Опорный прыжок через гимнастического «козла», способом согнув ноги.</i>	2	<i>Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</i>
43-44	<i>«Уголок» на шведской стенке. Прыжки на скакалке.</i>	2	<i>Развитие физических качеств.</i>
45-46	<i>Продолжение обучения технике длинного кувырка.</i>	2	<i>Освоение техники акробатических элементов.</i>

47-48	<i>Комбинация: 3 кувырка вперед, 2 назад слитно.</i>	2	<i>Освоение техники акробатических комбинаций.</i>
49	<i>Комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	1	<i>Развитие физических качеств.</i>

<i>№ урока</i>	<i>3 четверть</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности.</i>
50	<i>Т/Б при занятиях лыжной подготовкой.</i>	1	<i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i>
51-52	<i>Совершенствование двухшажного хода.</i>	2	<i>Освоение техники базовых способов передвижения на лыжах.</i>
53-54	<i>Волейбол: правила и обязанности игроков, техника игры.</i>	2	<i>Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.</i>
55-56	<i>Верхняя передача мяча двумя руками в парах.</i>	2	<i>Освоение техники действий спортивных игр.</i>
57-58	<i>Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте.</i>	2	<i>Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.</i>
59-60	<i>Обучение техники верхней прямой подачи.</i>	2	<i>Освоение техники действий спортивных игр.</i>
61-62	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>	2	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>
63-64	<i>Лыжная подготовка: совершенствование техники торможения «плугом».</i>	2	<i>Совершенствование техники выполнения торможения.</i>
65-66	<i>Подъем «полуёлочкой», «полулесенкой».</i>	2	<i>Выявление характерных ошибок в технике выполнения.</i>
67-68	<i>Передвижение в быстром темпе (40-60 м., 5- 6 повторений).</i>	2	<i>Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</i>

69-70	<i>Передвижение на лыжах до 2 км.</i>	2	<i>Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</i>
71-72	<i>Лыжная эстафета на круге 150 метров.</i>	2	<i>Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</i>
73-74	<i>Игры на лыжах: «слалом», «метко в цель».</i>	2	<i>Применение правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</i>
75-76	<i>Комбинированное торможение лыжами и палками.</i>	2	<i>Совершенствование техники выполнения торможения.</i>
77	<i>«Пионербол»: подача мяча через сетку по зонам.</i>	1	<i>Освоение техники действий спортивных игр.</i>
78-79	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>	2	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>

<i>№ урока</i>	<i>4 четверть</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности.</i>
80	<i>Баскетбол: основные правила игры.</i>	1	<i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i>
81-82	<i>Техника выполнения штрафных бросков.</i>	2	<i>Выявление характерных ошибок в технике выполнения.</i>
83-84	<i>Бег с изменением направления и скорости, с резкой остановкой.</i>	2	<i>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</i>
85-86	<i>Ловля мяча руками в движении.</i>	2	<i>Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.</i>
87-88	<i>Передача мяча в движении двумя руками от груди.</i>	2	<i>Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.</i>
89-90	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>	2	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>
91-92	<i>Легкая атлетика: техника обучения стартового разбега.</i>	2	<i>Освоение техники бега различными способами.</i>
93-94	<i>Старты из различных положений.</i>	2	<i>Освоение техники бега различными способами.</i>
95	<i>Бег с ускорением на 60 м.</i>	1	<i>Освоение техники бега различными способами.</i>
96-97	<i>Кроссовый бег на 1000-1500 м.</i>	2	<i>Освоение универсального умения по контролю величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</i>
98-99	<i>Медленный бег до 12-х минут; регулировка дыхания.</i>	2	<i>Освоение универсального умения по контролю величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</i>
100	<i>Эстафетный бег на кругу 4 по 100 м.</i>	1	<i>Освоение универсального умения по контролю величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</i>
101-102	<i>Метание различных предметов («малый мяч», «граната», «диск»).</i>	2	<i>Освоение техники метания легкоатлетических снарядов.</i>