

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа-интернат №22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

по физической культуре

для 11 « А» класса,

на 2024-2025 учебный год.

учитель: Пушкина М.С.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

У наших обучающихся имеется наличие разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии. Поэтому очень важен индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи:**

#### *ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:*

1. Формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
2. Формирование двигательных навыков прикладного характера;
3. Формирование пространственной ориентации.

#### *КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ:*

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.
2. Коррекция согласованности движений.
3. Коррекция общей и мелкой моторики.
4. Коррекция эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ:

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;</li> <li>– знакомство с государственной символикой;</li> <li>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;</li> <li>– формирование правил поведения в классе, школе, дома;</li> <li>– формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;</li> <li>– развитие потребности и способности представлять культуру родной страны, участвовать в межкультурной коммуникации;</li> <li>– знакомство с традиционными ценностями многонационального российского общества;</li> </ul>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убеждённости в приоритете общечеловеческих ценностей;</li> <li>– закрепление правил вежливого поведения, культуры речи;</li> <li>– формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам;</li> <li>– формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств;</li> <li>– стремление избегать совершения плохих поступков;</li> <li>– формирование почтительного отношения к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование уважительного отношения к старшим, доброжелательного отношения к младшим;</li> <li>– формирование представлений о дружбе и друзьях;</li> <li>– формирование внимательного отношения к друзьям, их интересам и увлечениям;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>– стремление к критическому мышлению;</li> <li>– формирование потребности в поиске истины (потребность и способность понимать), эмоционально-нравственная отзывчивость (готовность помочь), понимание и сопереживание чувствам других людей;</li> <li>– формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам; понимание чужой точки зрения;</li> <li>– усвоение традиционных нравственных ценностей: уважительное отношение к старшим; доброжелательное отношение к сверстникам и младшим; эмоционально-нравственная отзывчивость; понимание и сопереживание чувствам других людей;</li> <li>– формирование чувства великодушия, милосердия, стремления приходить на помощь, желания доставлять радость людям;</li> </ul>
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.</p> <p>Ценности:  трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков коллективной учебной деятельности, в том числе при разработке и реализации творческих проектов; готовности к коллективному творчеству; взаимопомощи при работе в паре и группе;</li> <li>– формирование понимания роли знаний в жизни человека;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование доброжелательного отношения к собеседнику;</li> <li>– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;</li> <li>– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность;</li> <li>– умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;</li> <li>– умение нести индивидуальную ответственность за выполнение задания, за совместную работу;</li> <li>– формирование отрицательного отношения к лени и небрежности в труде и учёбе, небрежливому отношению к результатам труда людей;</li> <li>– развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы;</li> <li>– развитие способность к общению: умению принимать свои собственные решения, уважительному отношению к мнению собеседника, его взглядам;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах.</li> </ul>
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</p> <p>Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;</li> <li>– развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;</li> <li>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;</li> <li>– формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении;</li> <li>– понимание важности физической культуры и спорта для здоровья</li> </ul>

	<p>человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стремление к активному образу жизни;</li> <li>– формирование положительного отношения к спорту.</li> </ul>
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).</p> <p>Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье домашних питомцев;</li> <li>– осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;</li> <li>– желание участвовать в природоохранной деятельности.</li> </ul>
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)</p> <p>Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;</li> <li>– стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;</li> <li>– стремление к опрятному внешнему виду;</li> <li>– формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.</li> </ul>

**Программа по физической культуре составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего АООП, образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью, (интеллектуальными нарушениями), (1 вариант) на 2024-2025 учебный год.
- АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

**Средства, используемые при реализации программы:**

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

**Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:**

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

**В программу включены следующие разделы:**

- гимнастика;
- легкая атлетика;
- подвижные игры;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, шашки, (при наличии инвентаря возможен бадминтон, бочче, дартс).

Успеваемость по предмету определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных особенностей и возможностей, обращается внимание на заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ОДА) По мере прохождения материала проводятся (контрольные) проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 - 60м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой); метание на дальность, бросок набивного мяча(1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов будет использован по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

--	--	--

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п.

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **Строчные упражнения.**

Совершенствование строчных упражнений . Размыкание «уступами» «девять», «шесть», «три» на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов;**

*- упражнения на осанку.*

Упражнения для удержания груза на голове; поворот кругом; в приседании ноги скрестно; лазание по гимнастической скамейке.

*- Дыхательные упражнения.*

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

*- Упражнения в расслаблении мышц.*

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.

*- Основные положения движения головы, конечностей, туловища.*

Фиксированное положение головы при быстрых сменах и.п. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различным положением рук; сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

*- С гимнастическими палками.*

Упражнения из и.п. «палку на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз». Выпады вперед, влево, вправо с различным положением палки. Прыжки с различным положением палки. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

*- Со скакалками.*

Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. сидя, стоя, на коленях.

Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку стоя на ней.

*- С набивными мячами*

Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Катание мяча одной ногой с продвижением. Выполнить 4-6 упражнений с мячами.

Прыжки на месте с мячом.

*- Упражнения на гимнастической скамейке*

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, наклоны вперед, назад, прыжки через скамейку с напрыгиванием на нее.

## **Равновесия.**

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, Расхождение вдовеем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различным положением рук и с мячом. Ходьба выпадами с различным положением рук, наклоны головы и туловища. Равновесие на правой и левой ногах.

## **Гимнастика.**

Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Равновесие-ходьба по наклонной доске (угол 20\*). Равновесие – «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке высотой 60 см. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

## **Легкая атлетика**

Продолжительная ходьба (10-20 минут) в различном темпе с различным положением рук, с изменением ширины и частоты шага. *Ходьба*. Ходьба «змейкой», ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед).

Бег. Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 сек. Челночный бег (3x10м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5-10 м. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в высоту способом *перешагивание*. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мячей в цель, на дальность.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем зрения. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 сек.

*Бег*. Бег с низкого старта; стартовый разгон, старты из различных положений; бег с ускорением и на время(60 м); бег на 40 метров-3-6 раз; бег на 100 м-2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег-500-1000 м. Бег на 80 метров с преодолением. Встречные эстафеты.

*Прыжки*. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега, движение рук и ног в полете.

*Метание*. Метание набивного мяча(2-3 кг) двумя руками внизу, из-за головы, через голову. Метание в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров.

## **Спортивные и подвижные игры.**

*Волейбол.* Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе» Учебная игра в волейбол.

*Баскетбол.* Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой, остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте, вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления движения – передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка ; поворот-передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину(двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча- бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Основные правила игры в футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема; удара внешней частью подъема Ведение мяча одной ногой в ходьбе, беге. Ведение при смене ног при медленном беге по волнистой линии. «Дриблинг в квадрате»

*Подвижные игры и игровые упражнения.*

Коррекционные - «Будь внимательным», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название».

С бегом на скорость - «Кто впереди», «Узнай, кто это был?», «Догони ведущего», эстафеты линейные и по кругу.

Игры - прыжки в длину- «Недопрыгнул».

С метанием мяча на дальность и в цель- «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

С элементами баскетбола – «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

С элементами волейбола – «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ:**

Учащиеся должны знать:

Правила поведения на спортивной площадке, в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, спортивного инвентаря. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Основные понятия в баскетболе, правила игры. Основные понятия при игре в волейбол, правила игры в волейбол. Основные понятия при игре в футбол, правила игры в футбол.

Учащиеся должны уметь:

Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Реже шаг!».

Пройти в быстром темпе 10-20 минут; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 минут; равномерно 8 минут; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега.

В волейболе выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю и боковую. Играть в пас через сетку с партнером. Учебная игра в волейбол.

Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Ведение мяча на месте и в движении. Уметь выполнять финты и обманные движения. Уметь играть в баскетбол.

Футбол. Уметь выполнять передачи мяча партнеру, выполнять обводки мяча между фишками, выполнять прием мяча, удары по катящемуся мячу. Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка.** Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнения лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Конькобежная подготовка.** Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседание; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду. Скольжение, торможение, повороты.

В связи с психофизическими особенностями обучающихся данного класса не включены разделы: велосипедная подготовка и туризм.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11- А класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата	
				по плану	по факту
1	Вводный урок. Правила ТБ. Бег на 100 м с высокого старта. Игра.	1ч			
2	Бег в равномерном темпе 1000 метров.	1ч			
3	Кросс на 500 метров.	1 ч			
4	Эстафета 4х60 метров.	1ч			
5	Бег 30-60 метров с высокого старта.	1ч			
6	Контрольные нормативы – 60 метров.	1ч	Зачет		
7	Эстафетный бег – 4х100 метров.	1ч			
8	Бег на средние дистанции 400 метров.	1ч			
9	Бег на средние дистанции 400 метров.	1ч			
10	Прыжок в длину с разбега.	1ч			
11	Прыжок в длину с разбега.	1ч			
12	Метание малого мяча на дальность.	1ч			
13	Метание малого мяча на дальность.	1ч	Зачет		

14	Совершенствование техники длительного бега.	1ч			
15	Совершенствование техники равномерного бега. Игра в футбол.	1ч			
16	Совершенствование техники равномерного бега. Игра в футбол.	1ч			
17	Совершенствование техники самостоятельного выполнения физических упражнений. Игра.	1ч			
18	Совершенствование техники самостоятельного выполнения физических упражнений. Игра.	1ч			
19	Совершенствование техники бега на средние дистанции. «Салки с мячом».	1ч			
20	Совершенствование техники преодоления препятствий. Эстафеты с мячом.	1ч			
21	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	1ч			
22	Совершенствование техники челночного бега 5x10 .	1ч		Зачет	
23	Совершенствование техники преодоления препятствий. Игра на внимание.	1ч			
24	Совершенствование техники преодоления препятствий. Игра.	1ч			
25	Совершенствование прыжка в длину с 5-ти шагов разбега.	1ч			
26	Элементы баскетбола. Техника защитных действий игрока без мяча. Учебная игра.	1ч			
27	Элементы баскетбола. Техника защитных действий игрока с мячом. Учебная игра.	1ч			
28	Элементы баскетбола. Техника перемещений. Учебная игра.	1ч			
29	Элементы баскетбола. Штрафные броски в корзину. Учебная игра.	1ч			

30	Элементы баскетбола. Судейство и правила игры. Учебная игра.	1ч			
31	Элементы баскетбола. Тактические действия в защите. Учебная игра.	1ч			
32	Элементы баскетбола. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1ч			
33	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1ч			
34	Предупреждение травм и обморожений. Техника попеременных ходов.	1ч			
35	Лыжная подготовка. Техника передвижений коньковым ходом.	1ч			
36	Лыжная подготовка. Техника спусков и торможений. Эстафета.	1ч			
37	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения, техника безопасности на льду.	1ч		Зачет	
38	Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.	1ч			
39	Совершенствование техники удара внутренней и внешней частью подъема в футболе. Игра в футбол.	1ч			
40	Совершенствование техники ведения мяча одной ногой в ходьбе, беге. Игра в футбол.	1ч			
41	Совершенствование техники ведения мяча одной ногой в ходьбе, беге. Игра в футбол.	1ч			
42	Элементы футбола. Передача мяча партнеру. Учебная игра	1ч			
43	Элементы футбола. Передача мяча партнеру. Учебная игра	1ч			
44	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	1ч		Зачет	

45	Стойка волейболиста . Учебная игра.	1ч			
46	Перемещение игрока. Учебная игра.	1ч			
47	Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра в волейбол.	1ч			
48	Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра в волейбол.	1ч			
49	Техника приема мяча снизу двумя руками у стены. Учебная игра волейбол.	1ч			
50	Техника приема и передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1ч			
51	Техника приема и передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1ч			
52	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «10 передач».	1ч			
53	Совершенствование техники бега по прямой и совершенствование техники длительного бега.	1ч			
54	Совершенствование различных видов стартовых положений. Бег 10-15метров. Дыхательные упражнения.	1ч			
55	Совершенствование различных видов стартовых положений. Бег 10-15 метров. Дыхательные упражнения.	1ч			
56	Совершенствование техники бега с препятствиями, эстафетного бега.	1ч			
57	Совершенствование техники прыжка в длину. Беседа «Древние Олимпийские игры».	1ч			

58	Совершенствование техники бега по кругу, по виражу. Игра «Перестрелка».	1ч			
59	Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с разбега. «Перестрелка».	1ч			
60	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега. Игра «Стой».	1ч			
61	Обучение длительному бегу, бег на 400 метров, без учета времени. Игра на внимание.	1ч			
62	Обучение длительному бегу, бег на 400 метров, без учета времени. Игра на внимание.	1ч			
63	Бег на 500 метров. Игра в футбол.	1ч	Зачет		
64	Бег 500 метров. Игра в футбол	1ч			
65	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1ч			
66	Эстафетный бег 4x100 метров. Игра в футбол..	1ч	Зачет		
67	Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	1ч			
68	Подведение итогов учебного года. Игры по желанию детей.	1ч			