

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стерлибашевская специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья



Рассмотрено на заседании
ШМО старшего звена
Протокол № 5 от
«29» мая 2018г.
Руководитель ШМО [Signature]
/Каримова А.А./

Согласовано
Заместитель директора по
УР
[Signature] /Гайнуллина Д.Р./
«01» 09 2018г.

Утверждаю
Директор
[Signature] /Афанасьев А.А./
«3» 09 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5а, 6, 7, 8, 9 классов

Срок реализации программы 1 год

учитель
Каримов И.Р.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая база.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и по АООП ГБОУ Стерлибашевская КШИ на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 5а, 6, 7, 8, 9 классов составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, «Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 2, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012г. и допущена Министерством образования Российской Федерации.

Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе для обучающихся с ОВЗ Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы для обучающихся с ОВЗ имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5—9 классах, имея в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

В раздел *«Гимнастика»* включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел *«Легкая атлетика»* традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно

осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы для обучающихся с ОВЗ рекомендуется проводить с 1 класса, желательнее на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел *«Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ОВЗ основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться, исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5—9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы для обучающихся с ОВЗ как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

В программу 5-9 классов включены следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 2 часа в неделю.

Для 5а класса - 2 часа в неделю, 34 недели; всего 68 часов.

Для 6 класса – 2 часа в неделю, 34 недели; всего 68 часов;

Для 7 класса – 2 часа в неделю, 34 недели; всего 68 часов.

Для 8 класса – 2 часа в неделю, 34 недели; всего 67 часов; праздничные дни- 11.10 и 09.05.

Для 9 класса - 2 часа в неделю, 33 недели; всего 65 часов; праздничные дни- 11.10 и 09.05.

2. Содержание учебно-тематического плана

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5а	6	7	8	9
1.	Гимнастика	17	17	16	14	14
2.	Легкая атлетика	23	21	22	23	20
3.	Подвижные и спортивные игры	16	18	18	17	19
4.	Лыжи	12	12	12	12	12
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	68	68	68	67	65

3. Требования к уровню подготовленности к знаниям и умениям учащихся.

Для 5а класса.

По гимнастике:

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

По легкой атлетике:

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

По лыжной подготовке:

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

По спортивным играм:

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч

Для 6 класса:

По гимнастике:

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

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.

По лёгкой атлетике:

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

Уметь: 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 различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

По лыжной подготовке:

Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Уметь: 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).

По спортивным играм:

Знать: правила перехода.

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Для 7 класса.

По гимнастике:

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне

По легкой атлетике:

Знать: значение ходьбы: для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

По лыжной подготовке:

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

По спортивным играм:

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Для 8 класса.

По гимнастике:

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

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; проводить анализ выполненного движения учащихся.

По легкой атлетике:

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

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч

По лыжной подготовке:

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: 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).

По спортивным играм:

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

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

Для 9 класса.

По гимнастике:

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

По легкой атлетике:

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 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 полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка

По лыжной подготовке:

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: 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).

По спортивным играм:

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

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

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

4. Оценка достижения планируемых результатов освоения программы

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

5. Перечень учебно-методической литературы, материала и техническое обеспечение

1.«Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 2, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012г.

2.«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

3.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

4.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

5.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

6.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

6. Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре для 5а класса

по программе-68ч;

по плану-68часов.

Кол ч	п/п	Тема	Дата		Примечание
		Содержание материала	план	факт	
15		1.Легкая атлетика			
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	03.09		
	2.	Ходьба с речёвкой и песней.	05.09		
	3.	Ходьба с крестным шагом. Понятие о спортивной ходьбе.	10.09		
	4.	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости	12.09		
	5.	Бег 30 м.	17.09		
	6.	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	19.09		
	7.	Высокий старт. Бег 60 м.	24.09		
	8.	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	26.09		
	9.	Челночный бег 3x10	01.10		
	10.	Бег 1000 м без учета времени	03.10		
	11.	Наклон вперед из положения сидя.	08.10		
	12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30секунд.	10.10		
	13.	Прыжки в длину с места.	15.10		

	14.	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	17.10		
	15.	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	22.10		
17		2. Гимнастика			
	16.	Правила поведения учащихся на уроках гимнастики.	24.10		
	17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом»	05.11		
	18.	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.	07.11		
	19.	Понятие интервал, ходьба «змейкой».	12.11		
	20.	ОРУ без предметов.	14.11		
	21.	ОРУ с гимнастическими палками.	19.11		
	22.	ОРУ с набивным мячом.	21.11		
	23.	ОРУ на гимнастической скамейке.	26.11		
	24.	Кувырок вперед с шага.	28.11		
	25.	Два кувырка вперед.	03.12		
	26.	Кувырок назад.	05.12		
	27.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	10.12		
	28.	«Мост» из положения лежа на спине.	12.12		
	29.	Разбег и толчок ногами, приземление.	17.12		
	30.	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.).	19.12		
	31.	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.	24.12		
	32.	Лазание по канату в три приема.	26.12		
12		3. Лыжи			
	33.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	14.01		
	34.	Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж.	16.01		
	35.	Передвижение по лыжне скользящим и ступающим шагом.	21.01		
	36.	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	23.01		
	37.	Подъем по склону «лесенкой».	28.01		
	38.	Подъем «ёлочкой».	30.01		
	39.	Торможение «плугом».	04.02		
	40.	Обучение попеременному двухшажному ходу.	06.02		
	41.	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени.	11.02		
	42.	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	13.02		
	43.	Обучение одновременному двухшажному ходу.	18.02		
	44.	Прохождение дистанции 1 км. с фиксированием результата.	20.02		
16		4. Спортивные и подвижные игры			
10		Баскетбол			
	45.	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивной игр.	25.02		
	46.	Пробежки без мяча.	27.02		
	47.	Передвижение в защите.	04.03		
	48.	Ловля и передача мяча двумя руками.	06.03		
	49.	Передача мяча двумя руками от груди.	11.03		
	50.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	13.03		
	51.	Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой.	18.03		
	52.	Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с	20.03		

		отскоком от щита с правой и левой стороны			
	53.	Остановка прыжком.	01.04		
	54.	Сочетание приемов.	03.04		
6		Волейбол			
	55.	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.	08.04		
	56.	Быстрые рывки с места, остановки скачком.	10.04		
	57.	Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке.	15.04		
	58.	Ловля мяча над головой.	17.04		
	59.	Боковая подача.	22.04		
	60.	Учебная игра в «Пионербол»	24.04		
8		5.Легкая атлетика.			
	61.	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	29.04		
	62.	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	06.05		
	63.	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов.	08.05		
	64.	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	13.05		
	65.	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	15.05		
	66.	Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.)	20.05		
	67.	Бег с преодолением малых препятствий.	22.05		
	68.	Равномерный бег 1500 м. без учета времени.	27.05		
68		Всего	68		

**Календарно-тематическое планирование уроков
по физической культуре для 6 класса**

по программе-68ч;

по плану-68ч.

Кол ч	п/п	Название раздела и тема	Дата		Примечан ие
			план	факт	
14		1. Легкая атлетика			
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	03.09		
	2.	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости	07.09		
	3.	Бег 30 м.	10.09		
	4.	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	14.09		
	5.	Бег 60 м.	17.09		
	6.	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	21.09		
	7.	Челночный бег 3x10	24.09		
	8.	Бег 1000 м без учета времени	28.09		
	9.	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	01.10		
	10.	Бег 60 м. с максимальной скоростью.	05.10		
	11.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	08.10		
	12.	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	12.10		
	13.	Прыжки в длину с места.	15.10		
	14.	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	19.10		
17		2.Гимнастика			
	15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	22.10		

	16.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющих и замыкающих.	26.10		
	17.	Понятие о предварительной и исполнительной командах.	05.11		
	18.	Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте».	09.11		
	19.	ОРУ с гимнастическими палками.	12.11		
	20.	ОРУ с набивным мячом.	16.11		
	21.	ОРУ на гимнастической скамейке.	19.11		
	22.	Кувырок вперед с шага.	23.11		
	23.	Два кувырка вперед.	26.11		
	24.	Кувырок назад.	30.11		
	25.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	03.12		
	26.	Шпагат с опорой руками об пол.	07.12		
	27.	«Мост» из положения лежа на спине.	10.12		
	28.	Разбег и толчок ногами, приземление.	14.12		
	29.	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок с козла в ширину, высотой до 90 см.	17.12		
	30.	Лазание по канату в три приема.	21.12		
	31.	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.	24.12		
	32.	Взмахи ногой держась за рейку одной рукой.	28.12		
12		3.Льжи			
	33.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	14.01		
	34.	Обучение попеременному двухшажному ходу.	18.01		
	35.	Передвижение на лыжах 1000 м. попеременным двухшажным ходом.	21.01		
	36.	Спуск со склона в низкой и основной стойке.	25.01		
	37.	Подъем по склону «лесенкой», «ёлочкой»	28.01		
	38.	Торможение «плугом».	01.02		
	39.	Обучение попеременному двухшажному ходу.	04.02		
	40.	Торможение упором одной лыжей «полуплугом», «плугом».	08.02		
	41.	Подъем по склону «полуелочкой», «елочкой».	11.02		
	42.	Обучение одновременному двухшажному ходу.	15.02		
	43.	Прохождение дистанции 2км (м), 1 км (д).	18.02		
	44.	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	22.02		
18		4.Спортивные и подвижные игры			
11		Баскетбол			
	45.	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	25.02		
	46.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	01.03		
	47.	Обучение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	04.03		
	48.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	11.03		
	49.	Ведение мяча с изменением направления.	15.03		
	50.	Броски двумя руками с места. Штрафной бросок.	18.03		
	51.	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	22.03		

	52.	Эстафета с элементами баскетбола.	01.04		
	53.	Ведение-остановка-бросок мяча в корзину.	05.04		
	54.	Ловля-ведение-остановка-бросок мяча в корзину.	08.04		
	55.	Учебная игра в баскетбол.	12.04		
7		Волейбол			
	56.	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.	15.04		
	57.	Быстрые рывки с места, резкие остановки скачком.	19.04		
	58.	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	22.04		
	59.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	26.04		
	60.	Нижняя прямая подача.	29.04		
	61.	Боковая подача.	03.05		
	62.	Учебная игра в волейбол	06.05		
6ч		5.Легкая атлетика.			
	63.	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов разбега.	10.05		
	64.	Метание малого мяча на точность 10-12 метров.	13.05		
	65.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	17.05		
	66.	Бег 500 м. (д), 800 м.(м).	20.05		
	67.	Низкий старт, стартовые ускорения 3-4 серии по 15-20 м.	24.05		
	68.	Равномерный бег 2000 м. без учета времени.	27.05		
68		Всего	68		

**Календарно-тематическое планирование уроков
для 7 класса**

**по программе – 68 часов;
по плану – 68 часов.**

Колч.	№ п/п	Тема раздела и урока	Дата		Примечание
			Планир	Факти	
13ч		1.Легкая атлетика			
	1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	04.09		
	2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	06.09		
	3.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	11.09		
	4.	Основы кроссового бега.	13.09		
	5.	Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	18.09		
	6.	Бег с ускорением и на время (40, 60 м.).	20.09		
	7.	Кроссовый бег на 500-1000 м.	25.09		
	8.	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	27.09		
	9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	02.10		
	10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	04.10		
	11	Метание м/м в цель из положения лежа.	09.10		
	12	Метание м/м на дальность с разбега.	16.10		
	13	Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами.	18.10		
16ч		2.Гимнастика			

	14	Техника безопасности на уроках гимнастики.	23.10		
	15	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.	25.10		
	16	Размыкание уступами по счету.	06.11		
	17	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	08.11		
	18	Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».	13.11		
	19	ОР и корригирующие упражнения без предметов	15.11		
	20	ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	20.11		
	21	Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.	22.11		
	22	Упражнения на гимнастической скамейке.	27.11		
	23	Упражнения на гимнастической стенке	29.11		
	24	Передача набивного мяча над головой в колонне.	04.12		
	25	Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону.	06.12		
	26	Лазание по канату в два и три приема (на скорость).	11.12		
	27	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук.	13.12		
	28	Построение в колонну по два (по ориентирам и без них).	18.12		
	29	Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.	20.12		
2ч		3. Подвижные игры			
	30	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	25.12		
	31	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	27.12		
12ч		4.Лыжная подготовка			
	32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке.	15.01		
	33	Совершенствование двухшажного хода.	17.01		
	34	Совершенствование двухшажного хода.	22.01		
	35	Одновременный одношажный ход.	24.01		
	36	Одновременный одношажный ход.	29.01		
	37	Совершенствование торможения «плугом».	31.01		
	38	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	07.01		
	39	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	05.02		
	40	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	07.02		
	41	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	12.02		
	42	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	14.02		
	43	Игры на лыжах.	19.02		
16		5.Подвижные игры.			
	44	Ведение мяча с изменением направления.	21.02		
	45	Броски двумя руками с места.	26.02		
	46	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	28.02		
	47	Броски в корзину с разных позиций и расстояний.	05.03		
	48	Эстафета с элементами баскетбола.	07.03		
	49	Штрафной бросок.	12.03		
	50	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	14.03		
	51	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	19.03		
	52	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.	21.03		
	53	Основные способы перемещения волейболиста.	02.04		
	54	Быстрые рывки с места, резкие остановки скачком.	04.04		
	55	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	09.04		
	56	Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке.	11.04		
	57	Подачи нижняя и верхняя прямые.	16.04		
	58	Учебная игра в волейбол.	18.04		
	59	Учебная игра в волейбол.	23.04		
9		6. Легкая атлетика			
	60	Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель.	25.04		
	61	Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.).	30.04		

	62	Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	07.05		
	63	Встречные эстафеты.	14.05		
	64	Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.	16.05		
	65	Отработка техники прыжков в длину и высоту.	21.05		
	66	Отработка техники прыжков в длину и высоту.	23.05		
	67	Метание малого мяча из положения лежа.	28.05		
	68	Метание малого мяча на дальность с разбега.	30.05		
68		Всего	68		

**Календарно-тематическое планирование уроков
для 8 класса**

по программе – 68 часов

по плану – 67 часов; праздничные дни – 11.10

Колч.	№ п/п	Тема раздела и урока	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
13ч		1. Легкая атлетика			
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	04.09		
	2.	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя в различном темпе.	06.09		
	3.	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	11.09		
	4.	Ходьба на скорость (до 15-20 мин.).	13.09		
	5.	Ходьбе группами наперегонки.	18.09		
	6.	Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.	20.09		
	7.	Бег в медленном темпе до 8-12 мин	25.09		
	8.	Бег с различного старта.	27.09		
	9.	Бег с ускорением и на время (60-100 м).	02.10		
	10.	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.	04.10		
	11.	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	09.10		
	12.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.	16.10		
	13.	Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	18.10		
14ч		2. Гимнастика			
	14.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	23.10		
	15.	Закрепление всех видов перестроений.	25.10		
	16.	Ходьба в различном темпе, направлениях.	06.11		
	17.	Повороты на месте и в движении направо, налево.	08.11		
	18.	Упражнения: на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.	13.11		
	19.	С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.	15.11		
	20.	Упражнения на гимнастической скамейке.	20.11		
	21.	Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке.	22.11		
	22.	Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).	27.11		
	23.	Акробатические упражнения.	29.11		
	24.	Простые и смешанные висы и упоры	04.12		
	25.	Техника безопасности при переноске снарядов. Передача набивного мяча в колонне между ног.	06.12		
	26.	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату.	11.12		
	27.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов.	13.12		
4ч		3. Спортивные и подвижные игры			
	28.	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	18.12		
	29.	Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры.	20.12		

	30	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи	25.12		
	31	Подачи нижняя и верхняя прямые.	27.12		
12ч		4.Лыжная подготовка			
	32	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	15.01		
	33	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	17.01		
	34	Правила соревнований по лыжным гонкам.	22.01		
	35	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	24.01		
	36	Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.	29.01		
	37	Поворот махом на месте.	31.01		
	38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	05.02		
	39	Обучение правильному подению.	07.02		
	40	Передвижение в быстром темпе (40-60 м).	12.02		
	41	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	14.02		
	42	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м).	19.02		
	43	Игры на лыжах.	21.02		
14		5.Спортивные и подвижные игры			
	44	Учебная игра волейбол.	26.02		
	45	Учебная игра волейбол.	28.02		
	46	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	05.03		
	47	Ловля и передача мяча в парах в движении шагом.	07.03		
	48	Ведение мяча в беге.	12.03		
	49	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	14.03		
	50	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния	19.03		
	51	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением в пере.	21.03		
	52	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением в пере.	02.04		
	53	Ведение мяча с передачей бросок в кольцо.	04.04		
	54	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	09.04		
	55	Игры с элементами баскетбола.	11.04		
	56	Учебная игра баскетбол.	16.04		
	57	Учебная игра баскетбол.	18.04		
10		6. Легкая атлетика			
	58	Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями.	23.04		
	59	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.	25.04		
	60	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	30.04		
	61	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	07.05		
	62	Прыжок с разбега сп. «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.	14.05		
	63	Броски набивного мяча различными способами.	16.05		
	64	Метание м/м в цель и на дальность.	21.05		
	65	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	23.05		
	66	Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.	28.05		
	67	Бег с ускорением и на время (60-100 м).	30.05		
67		Всего	67		

**Календарно-тематическое планирование уроков
для 9 класса**

по программе – 66 часов

по плану – 65 часов; праздничные дни – 11.10

Колч.	№ п/п	Тема раздела и урока	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
11ч		1. Легкая атлетика			
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	03.09		
	2.	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.	06.09		
	3.	Совершенствование техники бега на скорость.	10.09		
	4.	Бег на средние дистанции (800 м).	13.09		
	5.	Отработка навыков медленного бега.	17.09		
	6.	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	20.09		
	7.	Кроссовый бег 800-1000 м.	24.09		
	8.	Бег на скорость 60-100 м.	27.09		
	9.	Медленный бег 10-12 мин	01.10		
	10.	Прохождение отрезков 100-200 м.	04.10		
	11.	Пешие переходы по пересеченной местности до 3 км.	08.10		
14ч		2. Гимнастика			
	12.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	15.10		
	13.	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.	18.10		
	14.	Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.	22.10		
	15.	Упр-я с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	25.10		
	16.	Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.	05.11		
	17.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед из положения сидя на пятках (м.). Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено (д.).	08.11		
	18.	Стойка на голове с опорой на руки (мальчики). «Мост» (девочки).	12.11		
	19.	Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.	15.11		
	20.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	19.11		
	21.	Передача нескольких предметов в круг	22.11		
	22.	Совершенствование всех прыжков с увеличением высоты снаряда.	26.11		
	23.	Преодоление полосы препятствий.	27.11		
	24.	Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.	03.12		
	25.	Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.	06.12		
6ч		3. Спортивные и подвижные игры			
	26.	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	10.12		
	27.	Волейбол. Ознакомление с правилами и обязанностями игроков. Техника игры.	13.12.		

	28.	Техника приема и передачи мяча.	17.12		
	29.	Приемы мяча снизу у сетки.	20.12		
	30.	Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке.	24.12		
	31.	Прямой нападающий удар через сетку шагом. Блок.	27.12		
12ч		4. Лыжная подготовка			
	32.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	14.01		
	33.	Совершенствование техники изученных ходов.	17.01		
	34.	Поворот на месте махом назад.	21.01		
	35.	Спуск в средней и высокой стойке.	24.01		
	36.	Преодоление бугров и впадин.	28.01		
	37.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	31.01		
	38.	Прохождение на скорость отрезка до 100 м.	04.02		
	39.	Прохождение дистанции 3-4 км.	07.02		
	40.	Прохождение на время 2 км.	11.02		
	41.	Эстафета на лыжах 4*4.	14.02		
	42.	Игры на лыжах.	18.02		
	43.	Игры на лыжах.	21.02		
13		5. Спортивные и подвижные игры			
	44.	Учебная игра волейбол.	25.02		
	45.	Учебная игра волейбол.	28.02		
	46.	Баскетбол. Понятие о тактике игры.	04.03		
	47.	Повороты в движении с мячом и без мяча.	07.03		
	48.	Передача мяча из-за головы при передвижении бегом.	11.03		
	49.	Передача мяча с двумя руками от груди в парах.	14.03		
	50.	Ведение мяча с передачей бросок в кольцо.	18.03		
	51.	Ведение мяча с изменением направлений.	21.03		
	52.	Броски мяча в корзину с различных положений.	01.04		
	53.	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	04.04		
	54.	Игры с элементами баскетбола.	08.04		
	55.	Учебная игра в баскетбол.	11.04		
	56.	Учебная игра в баскетбол	15.04		
9		6. Легкая атлетика			
	57.	Специальные упражнения в высоту и в длину.	18.04		
	58.	Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги».	22.04		
	59.	Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание».	25.04		
	60.	Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной».	29.04		
	61.	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.	06.05		
	62.	Метание различных предметов в цель.	13.05		
	63.	Метание различных предметов на дальность с различных и.п.	16.05		
	64.	Толкание ядра (мальчики-4 кг, девочки-набивной мяч-2-3кг).	20.05		
	65.	Кроссовый бег 800-1000 м	23.05		
65		Всего	65		

Пронумеровано и пронумеровано

17 сев. карт 2011 г.

« »
Директор А.А. Афанасьев

