

Государственное казенное общеобразовательное учреждение "Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья"

Согласовано:
На заседании МО
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

Принято:
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.



Рабочая программа

По учебному предмету: физическая культура в 5 классе

Программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Лупанов Ф.Н.

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».
3. Описание учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

1. Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 № 1599;
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
5. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» (утверждена приказом № 100/2 директора школы-интерната от 30.08.2018)
6. Учебный план ГКОУ Золинская школа-интернат на 2021/22 учебный год.
7. Учебный календарный график ГКОУ Золинская школа-интернат на 2021/22 учебный год.
8. Положение о рабочей программе ГКОУ Золинская школа-интернат.

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Физкультура является составной частью образовательного процесса учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы учащихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья учащихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, учащиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу.

Физкультура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физкультура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий - урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные: объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные: наблюдение, демонстрация;
- практические: упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно - развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

- комбинированные;
- уроки с преимущественно оздоровительной направленностью;
- уроки с преимущественно воспитательной направленностью;
- уроки с преимущественно образовательной направленностью;
- вводные уроки;
- уроки изучения нового материала;
- уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала;
- смешанные (комплексные) уроки;
- контрольные уроки.

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

- фронтальная;
- поточная;
- посменная;
- индивидуальная;
- групповая.

Элементы образовательных технологий:

- здоровьесберегающая технология;
- технология игрового обучения.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся по состоянию здоровья, отнесённые к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

3.Описание учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год рабочая программа в 5 классе рассчитана:

5 класс – 102 часа в год, при недельной нагрузке – 3 часа.

Срок реализации настоящей программы рассчитан на один год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

4.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных.

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

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5.Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования – учебные игры.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Раздел программы	Основные виды деятельности
I	Основы знаний о физической культуре	Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
II	Физическое совершенствование	
1	Гимнастика	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие и общеразвивающие упражнения) : упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок;

		упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
2	Легкая атлетика	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. <u>Ходьба</u>: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. <u>Бег</u>: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости; скоростной бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег по слабопересеченной местности. <u>Прыжки</u>: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); прыжки в высоту способом «перекат». <u>Метание</u>: метание малого мяча на дальность; метание мяча в вертикальную цель; метание в движущую цель.
3	Лыжная подготовка	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
4	Конькобежная подготовка	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.
4	Баскетбол	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне

		грудь. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
5	Волейбол	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.
6	Настольный теннис	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.
7	Хоккей на полу	Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	
	1 четверть (24 часа)		
1.	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения. Личная гигиена.	1	
2.	Техника безопасности на уроке. Комплекс общих упражнений.	1	
3.4.	Медленный бег.	2	
5.	Бег с преодолением препятствий	1	
6.7.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	2	
8.9.	Бег по пересеченной местности	2	
10.	Челночный бег	1	
11.12.	Беговые упражнения.	2	
13.	Метание малого мяча на дальность. Техника безопасности на уроке.	1	
14.15.	Метание малого мяча в цель. Техника безопасности на уроке.	2	
16.	Метание. Техника безопасности на уроке.	1	
17.18.	Прыжки в длину с места.	2	
19.20.	Упражнения со скакалкой.	2	
21.	Упражнения с большими обручами.	1	
22.	Упражнения с гимнастическими палками. Техника безопасности на уроке.	1	
23.24.	Упражнения с набивным мячом.	2	

		24 часа	
	2 четверть (24 часа)		
1.2.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике. Личная гигиена.	2	
3.4.	Комплекс утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	2	
5.6.	Комбинация со скакалками и обручем.	2	
7.8.	Ходьба под музыку.	2	
9.10.11.	Упражнения на гимнастической стенке.	3	
12.13.14.	Упражнения в равновесии.	3	
15.16.	Подвижные игры и игровые упражнения.	2	
17.18.	Силовые упражнения на брюшной пресс. Техника безопасности на уроке.	2	
19.20.21.	Игровые упражнения с элементами баскетбола	3	
22.23.24.	Баскетбол. Техника безопасности на уроке.	3	
		24 часа	
	3 четверть (30 часов)		
1.	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	
2.3.	Обучение переменному двушажному ходу.	2	
4.5.	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	2	
6.7.	Спуск с горки в основной стойке.	2	
8.	Торможение падением. Подъем «елочкой». Техника безопасности на уроке.	1	
9.10.	Подъем в горку «лесенкой». Повороты переступанием.	2	
11.	Передвижение в быстром темпе 100-150 м.	1	
12.13.	Прохождение изучаемыми способами до 2 км.	2	
14.	Лыжная эстафета. Техника безопасности на уроке.	1	
15.	Спуск с горки с поворотом «переступанием»	1	
16.	Подъем в горку «елочкой». Игры на снегу.	1	
17.18.	Обучение коньковому ходу. Техника безопасности на уроке.	2	
19.	Совершенствование коньковому ходу.	1	
20.21.	Спуск с горки изученными способами.	2	
22.	Подвижные игры на снегу. Техника безопасности на уроке.	1	
23.	Игра: «Взятие снежного городка».	1	
24.25.	Подвижные игры с мячом.	2	
26.27.	Веселые зимние эстафеты.	2	
28.29.	Подвижные игры по выбору и желанию.	2	
30.	Передвижение в быстром темпе 40-60 м.	1	
		30 часов	
	4 четверть (24 часа)		
1.	Техника безопасности на уроках. Волейбол (пионербол). Правила игры.	1	
2.3.	Стойки, перемещение. Передача мяча сверху.	2	
4.5.	Нижняя прямая подача. Прием двумя руками снизу.	2	
6.7.	Легкая атлетика. Спринтерский бег (30-60 м).	2	
8.9.	Челночный бег	2	
10.11.	Многоскоки с ноги на ногу	2	
12.	Прыжки в длину с места.	1	
13.	Прыжки в длину с разбега.	1	

14.15.	Кроссовая подготовка	2	
16.	Прием мяча сверху. Подавание двумя руками снизу.	1	
17.18.	Бег по пересеченной местности.	2	
19.20.	Прыжки в высоту с/б перешагиванием.	2	
21.22.	Мальчики – подтягивание в висе, девочки – отжимание.	2	
23.24.	Бег по лабиринту. Прыжки со скакалкой. Техника безопасности на уроке.	2	
		24 часа	

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Размер зала – 162 м 2.
2. Скамейки – 5шт.
3. Маты – 17шт.
4. Гимнастический брус – 1шт.
5. Обручи – 14шт.
6. Стол настольный теннис – 1шт.
7. Шведская лестница – 3шт.
8. Мяч баскетбольный – 5шт.
9. Мяч футбольный – 10шт.
10. Мяч волейбольный – 2шт.
11. Кольца баскетбольные – 2шт.
12. Сетка волейбольная – 1 шт.
13. Комплект лыж – 15 шт.