

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»  
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
естественно – математического  
цикла  
Протокол № 1  
от « 27 » августа 2020 г.

Проверено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Е. А. Лафинчук

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №3  
г.о.Октябрьск

\_\_\_\_\_ Л. Ю. Шатрова

Приказ № 690 - од  
от «1» сентября 2020 г.

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающегося  
с задержкой психического развития**

**предмет *физическая культура***

**класс 6**

**учитель *Лебединский Л.Л.***

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре для обучающегося 6 класса с задержкой психического развития в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, на основе авторской программы по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я, Лях В.В. 5 - 9 классы: учебное пособие для образовательных организаций /Лях В.И.- 5-е издание М.: Просвещение.

По программе на изучение физической культуры в 6 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю, а учебным планом школы отведено 17 часов в год, 0,5 часа в неделю. Поэтому в тематическом планировании порядок тем, последовательность их изложения не изменены, но планирование разделено на аудиторные часы и часы для самостоятельного изучения. Таким образом, с целью выполнения программы по физической культуре 85 часов выделены для самостоятельного изучения, что отражено в календарно - тематическом планировании.

Рабочая программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 5-7 класс». Учебник для общеобразовательных организаций. Авторы: Виленский М.Я., Туревский, И.М, Торочкова. Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казаков Т.Н., Крайнов А.Н., Гребенщикова З.В., Алёшина Н.С., Маслов М.В. под ред. М.Я. Виленского. М.: «Просвещение».

Обучение ведется на государственном языке – русском языке.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать

нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно -оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты** изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Лёгкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядов.

#### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

#### **Баскетбол**

(Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение).

#### **Лыжная подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника



безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.

### **Резерв**

Резервные уроки.

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата
<b>Легкая атлетика 4 ч</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега	1	
2	Овладение техникой прыжка а длину с места. Сдача контрольного норматива - 30 м	1	
3	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	
4	Овладение техникой длительного бега	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 3 ч</b>			
5	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	1	
6	Освоение опорных прыжков. Сдача контрольного норматива - комбинация акробатических упражнений	1	
7	Освоение висов и упоров. Вис на прямых и согнутых руках	1	
<b>Спортивные игры (волейбол) 3 ч</b>			
8	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
9	Освоение техники нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола»	1	
10	Освоение техники прямого нападающего удара . Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола»	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 3 ч</b>			
11	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
12	Освоение ловли и передач мяча. Учебная игра	1	
13	Овладение техникой бросков мяча. Учебная игра	1	
<b>Лыжная подготовка 4 ч</b>			
14	История лыжного спорта. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях и	1	
15	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход	1	
16	Освоение техники лыжных ходов: торможение «плугом»	1	
17	Определение уровня физической подготовленности (ОУФП- контрольные нормативы)	1	

85 часов отводится на самостоятельное изучение

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>		
1	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
2	Легкая атлетика: история, значение, техника безопасности при проведении соревнований и занятий	1
3	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1
4	Техника выполнения легкоатлетических упражнений	1
5	Овладение техникой прыжка в длину с места	1
6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места	1
7	Легкая атлетика: правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике	1
8	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
9	Самоконтроль	1
10	Определение уровня физической подготовленности (ОУФП - контрольные нормативы)	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики 8 ч</b>		
11	Гимнастика: первая помощь при травмах	1
12	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост (девочки)	1
13	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост (девочки)	1
14	Гимнастика: история, значение, техника безопасности, первая помощь при травмах	1
15	Освоение опорных прыжков. Сдача контрольного норматива - комбинация акробатических упражнений	1
16	Гимнастика: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости	1
17	Определение уровня физической подготовленности (ОУФП - контрольные нормативы)	1
18	Гимнастика: основы выполнения гимнастических занятий	1
<b>Спортивные игры (волейбол) 28 ч</b>		
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игровые задания	1
20	Волейбол: история, значение, терминология избранной игры	1
21	Освоение техники приема и передач мяча. Варианты приема и передач мяча	1
22	Освоение техники приема и передач мяча. Варианты приема и передач мяча	1

23	Волейбол: основные правила игры	1
24	Освоение техники нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола»	1
25	Волейбол: правила и организация проведения соревнований по волейболу	1
26	Освоение техники прямого нападающего удара (н/у). Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола»	1
27	Волейбол: основные приемы игры в волейбол	1
28	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
29	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
30	Волейбол: организация и проведение подвижных игр и игровых занятий	1
31	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
32	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
33	Волейбол: организация и проведение подвижных игр и игровых занятий	1
34	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам	1
35	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам	1
36	Волейбол: развитие двигательных способностей	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) 25 ч</b>		
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
38	Баскетбол: история, значение, терминология избранной игры	1
39	Освоение техники ведения мяча. Учебная игра	1
40	Баскетбол: основные приемы игры	1
41	Освоение техники ведения мяча. Учебная игра	1
42	Баскетбол: основные приемы игры	1
43	Освоение индивидуальной техники защиты (вырывание, выбивание). Учебная игра	1
44	Баскетбол: основные правила игры в баскетбол.	1
45	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
46	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра	1

47	Баскетбол: основные правила игры в баскетбол	1
48	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Учебная игра	1
49	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
50	Баскетбол: развитие двигательных способностей	1
<b>Лыжная подготовка 11 ч</b>		
51	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием на месте, в движении. П/и «Эстафеты с передачей	1
52	Повороты переступанием на месте, в движении. П/и «Эстафеты с передачей палок»	1
53	Прохождение дистанции до 3 км	1
54	Лыжные гонки: основные способы передвижения на лыжах	1
55	Освоение техники лыжных ходов: подъем «полуёлочкой»	1
56	Прохождение дистанции до 3 км	1
57	Лыжные гонки: основные правила соревнований.	1
58	Прохождение дистанции до 3 км	1
59	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
60	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход	1
61	Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции до 2 (девочки), 3 км (мальчики)	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10 ч</b>		
62	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
63	Освоение тактики игры: позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра	1
64	Здоровье и здоровый образ жизни (Слагаемые здорового образа жизни)	1
65	Освоение тактики игры: быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра	1
66	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	1
67	Здоровье и здоровый образ жизни (Личная гигиена, рациональное питание)	1
<b>Легкая атлетика</b>		
68	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой прыжка в высоту	1
69	Овладение техникой прыжка в высоту	1

70	Здоровье и здоровый образ жизни (Питье режим и закаливание)	1
71	Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания мяча (набивной мяч)	1
72	Овладение техникой метания мяча (набивной мяч)	1
73	История Олимпийских игр	1
<b>Резерв 12 ч</b>		
74 85	Резервные уроки	12

