

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



Н.В.Замякина
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



Н.П.Кукушкина
31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 7 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(адаптированная основная образовательная программа
для детей с умственной отсталостью)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Замякин Е.А.
педагогический стаж 11 лет,
первая квалификационная категория

2020 год

Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа для детей с умственной отсталостью для 7 класса является продолжением программы подготовительных-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Рабочая программа разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011. - Сб. 1. - 224 с.).

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.).

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 классе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с

текущими состояниями и различными заболеваниями.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Содержание учебного предмета

Вид программного материала, направленность	7 класс
Основы знаний	Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений
Гимнастика. Строевые упражнения	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» ходьба «змейкой» противходом.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку	Упражнения для удержания груза на голове; поворот кругом; в приседании ноги скрестно. Лазанье по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо-влево.
- дыхательные упражнения	Регулирование дыхания при переносе груза в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивление. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
- упражнения в расслаблении мышц	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза преодоление сопротивления партнера при движении на лыжах
- основные положения движения головы, конечностей, туловища	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной смены положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе беге прыжках метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из и.п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед влево вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой. <i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо. Вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге с продвижением в шаге. Скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажаты между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.
Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.
Простые и смешанные висы и упоры	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно.

	Различные взмахи. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад – соскок. Стойка на руках с помощью для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя. Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина; передвижения в висе, махом назад соскок)
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).
Танцевальные упражнения	Простейшие сочетания танцевальных шагов. Танцевальный шаг на носках, шаг с подскоком, приставной шаг вперед. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.
Лазание и перелезание	Лазание по канату в два приема для мальчиков (на скорость). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат-количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
Равновесие	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60-70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками над головой (руки в стороны). 3-4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.
Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180°.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удерживанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки, отметить победителя).
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, 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; выполнять простейшие операции на гимнастическом бревне.
<i>Легкая атлетика</i> Ходьба	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением

	ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны присед).
Бег	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старт из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м 3-6 раз, бег на 60 м 3 раза; бег на 100 м 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодоление 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.
Прыжки	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.
Метание	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. 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 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.
Лыжная подготовка (практический материал)	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулесенкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 3 км. Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».
Основные требования к знаниям, умениям, навыкам	Знать: как влияет занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 50-60 м; пройти в быстром темпе 1600-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 3 км.
<i>Спортивные и подвижные игры</i> Волейбол	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча на брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.
Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением направления – передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры и игровые упражнения Коррекционные	«Будь внимателен», «Слушай сигнал». «Не ошибись», «Запомни название».
С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	«Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».
С бегом на скорость	«Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего». Эстафеты линейные и по кругу.
С прыжками в высоту, длину	«Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».
С метанием мяча на дальность и в цель	«В четыре стойки», «Ловкие и меткие».
С элементами волейбола	«Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
С элементами баскетбола	«Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану».
Игры на снегу, льду	«Сохрани позу», «Смелые, ловкие», «Эстафета-Сороконожка»
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания	Утренняя гигиеническая гимнастика и гимнастика до начала учебных занятий. Физкультминутки на уроках, физкультпаузы на уроках трудового обучения (5-7 упражнений малой интенсивности), прогулки, игры спортивного характера, посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного характера.

В предмет «Физическая культура» включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы сдачи норм ГТО (всего в VI-IX классах по 7 часов в год).

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Основы знаний	В процессе урока
II	Общеразвивающие и коррекционные упражнения	В процессе урока
III	Спортивно-оздоровительная деятельность	97
1	Спортивные игры (волейбол)	16
2	Подвижные игры и игровые упражнения	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры (баскетбол)	15
6	Легкая атлетика	15
7	Подвижные игры и игровые упражнения	10
	Всего	102

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	24	23	32	23	102
количество практики	24	23	32	23	102

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебники (автор, название, год издания, кем рекомендован или допущен, издательство)	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля
	программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для	Картотека дидактических игр и	

	5-9 классов (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011	упражнений по физической культуре.	
--	---	------------------------------------	--

Календарно-тематическое планирование

Дата	Номер урока	Тема урока
1 ч. 01.09	1.	Волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол.
02.09	2.	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.
04.09	3.	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.
08.09	4.	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.
09.09	5.	Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.
11.09	6.	Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.
15.09	7.	Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.
16.09	8.	Верхняя передача мяча на брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
18.09	9.	Верхняя передача мяча на брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
22.09	10.	Верхняя передача мяча на брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
23.09	11.	Верхняя передача мяча на брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
25.09	12.	Игра «Мяч в воздухе».
29.09	13.	Учебная игра в волейбол.
30.09	14.	Учебная игра в волейбол.
02.10	15.	Учебная игра в волейбол.
06.10	16.	Учебная игра в волейбол.
07.10	17.	Игры с элементами волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
09.10	18.	Игры с элементами волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
13.10	19.	Игры с элементами волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
14.10	20.	Игры с элементами волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
16.10	21.	Игры с элементами волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
20.10	22.	Коррекционные игры «Будь внимателен», «Слушай сигнал». «Не ошибись», «Запомни название».
21.10	23.	Коррекционные игры «Будь внимателен», «Слушай сигнал». «Не ошибись», «Запомни название».
23.10	24.	Игры с бегом на скорость «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего». Эстафеты линейные и по кругу.
2 ч. 03.11	25.	Игры с бегом на скорость «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего». Эстафеты линейные и по кругу.
06.11	26.	Игры с прыжками в высоту, длину «Нарушил порядок»,

		«Недопрыгнул», «Запрещено».
10.11	27.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».
11.11	28.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».
13.11	29.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Сочетание разновидностей ходьбы.
17.11	30.	Строевые упражнения.
18.11	31.	Строевые упражнения. <i>ОБЖ Оказание первой помощи при травмах.</i>
20.11	32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.
24.11	33.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.
25.11	34.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. На снарядах. Упражнения с гимнастическими палками. <i>Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне».</i>
27.11	35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. На снарядах. Упражнения с гимнастическими палками.
01.12	36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. На снарядах. Упражнения со скакалкой.
02.12	37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. На снарядах. Упражнения со скакалкой.
04.12	38.	Акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».
08.12	39.	Простые и смешанные висы и упоры.
09.12	40.	Переноска груза и передача предметов. Танцевальные упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.
11.12	41.	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание и перелезание. <i>Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням.</i>
15.12	42.	Лазание и перелезание.
16.12	43.	Равновесие. Ходьба по бревну.
18.12	44.	Равновесие. Ходьба по бревну. Опорный прыжок.
22.12	45.	Опорный прыжок.
23.12	46.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
25.12	47.	Совершенствование двухшажного хода.
3 ч. 12.01	48.	Одновременный одношажный ход. <i>ОБЖ Оказание помощи при обморожениях и травмах</i>
13.01	49.	Одновременный одношажный ход.
15.01 19.01	50-51.	Совершенствование торможения «плугом».
20.01 22.01	52-53.	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».
26.01 27.01	54-55.	Передвижение на лыжах в быстром темпе.
29.01 02.02 03.02	56-58.	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».
05.02	59.	Передвижение на лыжах в быстром темпе.
09.02	60.	Передвижение на лыжах до 3 км.
10.02	61.	Передвижение на лыжах до 3 км.
12.02	62.	Передвижение на лыжах до 3 км.
16.02	63.	Техника безопасности при игре в баскетболе. Основные правила игры в баскетбол.

17.02	64.	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.
19.02	65.	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча.
24.02	66.	Ловля мяча двумя руками в движении.
26.02 02.03	67-68.	Штрафные броски.
03.03	69.	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках.
05.03	70.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.
09.03	71.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.
10.03	72.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.
12.03	73.	Сочетание приёмов.
16.03	74.	Сочетание приёмов.
17.03	75.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
19.03	76.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
23.03	77.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
24.03	78.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Сочетание разновидностей ходьбы.
26.03	79.	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
4 ч. 06.04	80.	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны присед).
07.04	81.	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старт из различных положений;
09.04	82.	Бег с ускорением и на время. Беговые упражнения.
13.04	83.	Медленный бег. <i>Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека</i>
14.04	84.	Кроссовый бег.
16.04	85.	Бег с преодоление препятствий.
20.04	86.	Встречные эстафеты.
21.04	87.	Прыжки со скакалкой.
23.04	88.	Прыжки со скакалкой.
27.04	89.	Многоскоки с места и с разбега на результат.
28.04	90.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», движение рук и ног в полете. <i>ОБЖ Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах</i>
30.04	91.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.
04.05	92.	Метание набивного мяча. <i>ОБЖ Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах</i>
05.05	93.	Толкание набивного мяча с места на дальность.
07.05	94.	Метание в цель.
11.05	95.	Метание малого мяча в цель из положения лежа.
12.05	96.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору.
14.05 18.05	97-98.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».
19.05 21.05 25.05	99- 101.	Игры с элементами баскетбола.
26.05	102.	Игры с элементами волейбола.