


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Курганской области  
МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского муниципального округа Курганской области»  
МКОУ "Нижневская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МКОУ "Нижневская СОШ"  
Тюлюбаева О.М.  
Приказ №126\1  
от "30" августа 2022 г.



**Адаптированная программа по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для детей с ОВЗ  
5 класс  
(задержка психического развития)**

Учитель: Ваганов Юрий  
Петрович, учитель физической культуры



## **Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучающихся с ЗПР 5 класса .**

### **Пояснительная записка.**

На изучение в 5 классе выделено в неделю – 2 часа, количество часов в год- 68.

#### **Особенности обучающихся**

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки. Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как - ниже среднего уровня развития.

#### **Правила работы (коррекционная работа)**

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корректирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
2. Многократно повторять материал на занятиях.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом .
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части .
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения

### **Цели и задачи образования**

Цель: целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;

### **Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:**

- Активизация познавательной деятельности учащихся;
- Повышение уровня их умственного и физического развития;
- Нормализация учебной деятельности;

- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;
- Социально-трудовая адаптация. - создание условий для освоения обучающимися общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом и эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся в общеобразовательном учреждении с целью максимальной коррекции недостатков их психофизического развития;
- - Формирование у всех участников образовательного процесса толерантного отношения к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- установка на здоровый образ жизни;
- представления о строении и движениях человеческого тела;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки.

**Метапредметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;
- давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»);
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные УУД:**

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Коммуникативные УУД:**

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

### **Предметные результаты:**

«Ученик научится»:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.

«Ученик получит возможность»:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- повышать физическую подготовленность: она должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Система контрольно-измерительных материалов**

Все виды контрольно-оценочных работ по учебным предметам оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставляемому за работу:

- оценка «удовлетворительно» - выполнено от 40% до 50% заданий;
- оценка «хорошо» - выполнено от 51% до 65% заданий;
- оценка «отлично» - выполнено от свыше 66% заданий.

В начале учебного года осуществляется стартовый (входной) контроль, который носит диагностический характер. Цель стартового контроля: зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и универсальные учебные действия, связанные с предстоящей деятельностью. Итоговый контроль: предполагает проверку образовательных результатов в конце учебного года.

Формы контроля реализации программы:

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- собеседование;
- тестирование физических показателей.

### **Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.

12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре .**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	56
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Спортивные игры (волейбол)	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Легкая атлетика	21
6	Баскетбол	13
7	Вариативная часть	12
8	Лыжная подготовка	12
9	Итого	68



№ п/п	№ урока в теме	Содержание материала	Количество часов
		<b>Лёгкая атлетика</b>	11
1-5	1 -5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5
6-9	6 -9	Прыжки в длину с разбега; с места; через скакалку. Метание мяча.	4
10-11	10 -11	Бег на средние дистанции. Тестирование.	2
12-23		<b>Гимнастика</b>	12
	1 -3	Висы. Строевые упражнения.	3
	4 -6	Опорный прыжок	3
	7 -12	Акробатика. Лазание по канату.	6
		Спортивные игры	23
24-33	1 -10	<b>Волейбол</b>	10
34-45	1 -12	<b>Лыжная подготовка</b>	12
46-58		<b>Баскетбол</b>	13
	1-10	<b>Лёгкая атлетика</b>	10
59-68	1 -2	Бег на средние дистанции	2
	3 -7	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5

	8 -10	Метание малого мяча .Прыжки с разбега; через скакалку. Тестирование.	3
		Итого:	68

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика ( 11 ч )</b>					
Спринтер-ский бег, эстафетный бег ( 5 ч )	Изучение нового материала	Бег с ускорением ( 30м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( 30м)		
	Совершенствования	Высокий старт ( до 10 -15 м), бег с ускорением ( 40-50м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( 30м)		
	Учётный	Бег 30м. Высокий старт ( до 10 -15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( 30м)		
	Совершенствования	Челночный бег 3*10м. специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта		
	Комплексный	Высокий старт. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( 60м)		

		возможностей.Финиширование Подвижная игра «Разведчики и часовые»			
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( 1*1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель		
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( 1*1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		
	Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( 1*1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную ь цель ( 1*1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель		
Бег на средние дистанции ( 2ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )		

		Подвижная игра «Салки маршем »			
<b>Гимнастика (12 ч)</b>					
Висы. Строевые упражнения ( 3 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись( м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запретное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
	Комплексный	Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись( м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
	Учетный	Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись( м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения		
Опорный прыжок. Строевые упражнения ( 3 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонную по одному . ОРУ Вскок на козла в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонную по одному ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

		полоскам». Развитие силовых способностей			
	Учетный	Повороты на месте.. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
Акробатика. (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках		
<b>Спортивные игры (10ч)</b>					

Волейбол ( 10 ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Инструктаж ТБ	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
	Совершенствования					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
	Комплексный					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
	Комплексный					
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
	<b>Лыжная подготовка 12 часов.</b>					
		Комплексный	Инструктаж ТБ. Подбор инвентаря.	<i>Знать</i> правила техники безопасности. <i>Уметь</i> подбирать		

			инвентарь.		
	Комплексный Комплексный	Попеременный двушажный ход .Прохождение дистанции 1,5км.Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> отталкиваться палками и скользить на лыжах .Развивать выносливость.		
	Комплексный	Коньковый ход без палок .Прохождение дистанции 1,5км.	<b>Уметь</b> катиться на одной лыже после отталкивания ногой. Развивать выносливость.		
	Учётный	Техника попеременного двушажного хода.Прохождение дистанции1,5км.	<b>Уметь</b> отталкиваться ногами и скользить на лыжах.		
	Комплексный	Техника конькового хода без палок. Прохождение дистанции 1.5км.	<b>Уметь</b> переносить вес тела. Развивать выносливость.		
	Комплексный Комплексный	Одновременный двушажный ход .Катание на учебном склоне.	<b>Уметь</b> одновременно выносить руки вперёд и отталкиваться палками.		
	Комплексный Комплексный Комплексный	Спуск в низкой стойке .Подъём «ёлочкой».	<b>Уметь</b> выполнять низкую стойку; переносить вес тела; держат спину прямо при подъёме.		
	Комплексный	Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке.	<b>Уметь</b> одновременно отталкиваться палками.		
	Учётный	Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1.5км.Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять отталкивание и скольжение на лыжах. Развивать выносливость.		
	Учётный	Прохождение дистанции 1000м.Катание на учебном склоне.	<b>Уметь</b> быстро передвигаться на лыжах.		
<b>Спортивные игры (баскетбол 13 часа)</b>					
Баскетбол ( 13ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		

		баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Комплексный	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие			



		координационных качеств.			
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Изучение нового материала				
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	Изучение нового материала				
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>					
Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ.на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м.Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000м		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
	Совершенст-	Высокий старт (до 10-15м), бег с	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на		

	вования	ускорением (30-40м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета	дистанцию 60 м с низкого старта		
	Совершенствования	Высокий старт , бег с ускорением 60м бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. . Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмов.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
	Комплексный	Прыжки через скакалку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		
Прыжок в длину Метание малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов способом ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность		
	Учётный	Бег 60м.Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.Тестирование.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, бегать с максимальной скоростью		
	Учётный	Прыжок длину с разбега Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.Тестирование.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать малый мяч на дальность		