

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11 имени А.Н.Кулакова»
г. Красноярск, ул. Юности - 28
тел. 264-06-27, e-mail: gim11@mail.ru

Принято

Кафедрой учителей
физической культуры
Жилкина В.Е.
Жилкина В.Е.

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ Гимназия № 11
Сыромятникова
/М.Н. Сыромятникова/
от «30» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор МАОУ Гимназия № 11
И.Ю. Шугалей/
Приказ № 03-02-718
от 30 августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(основное общее образование)

для обучающихся с НОДА

Разработчики: Латкова Т.А., Жилкина В.Е.,
учителя физкультуры
МАОУ «Гимназия №11 имени А.Н. Кулакова»

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273 ФЗ (редакция от 3.08.2018г).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (от 06 октября 2009 года, с изменениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 31.12.2015 года, 31.05.2021 года);
- Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с НОДА.
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Гимназия №11 им А.Н.Кулакова».
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Гимназия №11 им А.Н.Кулакова» для детей с НОДА.
- Примерной основной образовательной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автор В. И. Лях, А.А. Зданевич.
- Положения об адаптированной рабочей программе по предметной области для детей с ОВЗ НОО, ООМуниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 11 им А.Н.Кулакова».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Цели и задачи реализации АОП ООО НОДА МАОУ «Гимназия №11 имени А.Н. Кулакова»

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

Цель реализации программы – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи реализации программы:

Поставленная цель конкретизируется через следующие задачи изучения учебного предмета:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие способностей.

Личностные результаты

Личностные результаты по своему содержанию в основном совпадают с личностными результатами, представленными в программе основного общего образования. Учитывая специфические особенности личностного развития обучающихся с НОДА, необходимо их расширить жизненными компетенциями, которые без специального обучения не формируются у данного контингента школьников. К жизненным компетенциям, необходимых для повышения качества жизни лиц с НОДА, можно отнести следующие:

- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, сообщать о своих нуждах и правах в образовательной организации;
- сформированность социально-бытовых умений, необходимых в обычной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т. д.), на сколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;
- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, поддержать разговор, корректно выразить отказ, сочувствие, благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности жизнедеятельности, уточнение, расширение, упорядочивание представлений об окружающем природном и социальном мире и др.)
- сформированность дифференцированных и осмысленных согласно возрасту представлений о социальном окружении, ценностях и социальных ролях (знание правил и норм общественного поведения, использование их, умение оценивать свое социальное окружение, умение использовать принятые в обществе социальные ритуалы и др.).

Личностные результаты достижения должны максимально обеспечить социализацию обучающихся с НОДА с учетом их образовательных потребностей, формируя у них индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции. Уровень достижения личностных результатов напрямую связан не только с метапредметными и предметными результатами, но и с результатами программ коррекционной работы.

Метапредметные результаты

Межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в совокупности образуют метапредметные результаты освоения основной образовательной программы. Необходимо достичь такого уровня их развития, чтобы обучающиеся с НОДА могли использовать УУД в познавательной, учебной и социальной деятельности, могли самостоятельно планировать и осуществлять разные виды деятельности и организовывать взаимодействие с педагогами и сверстниками для решения различных учебных и жизненных задач.

Формируемые межпредметные понятия и универсальные учебные действия по своему содержанию и структуре совпадают с теми же понятиями и действиями, которые описаны в Примерной основной образовательной программе. Поэтому, планируя метапредметные результаты, необходимо в первую очередь опираться на представленные ранее материалы. Однако, говоря о формировании коммуникативных учебных действий у обучающихся с НОДА необходимо учесть специфику речевого развития данной категории обучающихся. У ряда школьников звукопроизносительная сторона речи может сильно страдать и быть мало разборчивой, поэтому речь в данном случае как инструмент коммуникации будет практически ими не использован. Как правило, такие обучающиеся для коммуникации с окружающим миром используют альтернативную дополнительную коммуникацию в разных ее вариантах. Необходимо помнить, что при формировании коммуникативных действий у обучающихся с такими речевыми трудностями необходимо сначала сформировать умение выражать различные виды просьб (просьбы о предметах, просьбы о действиях, просьбы об информации и др.). Для выражения своего эмоционального отношения к тем или иным поступкам окружающих людей обучающимся с НОДА необходимо овладеть командными символами. Данные символы позволят регулировать свое поведение и поведение других в ситуациях взаимодействия. Для школьников важно освоить сигнальные символы, обозначающие начало и окончание какого-либо события, научиться соблюдать коммуникационную дистанцию с учетом соблюдения социальных ролей. На основе данных базовых коммуникативных умений в ситуации отсутствия речи или ее малой разборчивости у обучающихся с НОДА возможно дальнейшее развитие у них коммуникативных действий через использование дополнительной альтернативной коммуникации на этапе основного общего образования согласно тем требованиям, которые представлены в программе для нормативно развивающихся обучающихся.

При формировании познавательных и регулятивных познавательных действий необходимо учитывать специфику психического и личностного развития обучающихся с НОДА. Согласованные действия педагогов и специалистов психолого-педагогического сопровождения позволят через содержание образования, образовательные и коррекционные технологии создать у обучающихся с НОДА ситуацию успешного развития универсальных учебных действий.

Предметные результаты. Требования к предметным результатам освоения учебного предмета

- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

**Содержание учебного предмета в 9 классе.
Распределение количества часов на изучение программы**

№ п/п	9 класс	Количество часов (уроков)				
	Вид программного материала	всего	1 ч	2 ч	3 ч	4 ч
1	Базовая часть	75	25	24	15	11
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	15	3		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18		3	15	
2	Вариативная часть	30				
2.1	Баскетбол	30			16	14
2.2	Резерв					
	ИТОГО	105	25	24	31	25

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основные виды деятельности обучающихся:

- анализируют и осмысливают понятие
- «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев
- анализируют и осмысливают понятие
- «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;
- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;
- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;
- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;
- повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;
- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;
- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;
- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);
- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;
- знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;
- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;
- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);

- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;
- разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;
- знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;
- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;
- знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;
- уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;
- знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;
- выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;
- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;
- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;
- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;
- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;
- описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;

- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);
- знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;
- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);
- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;
- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;
- формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения
- индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);
- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);
- контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;
- знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;
- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

№ п/п	Дата проведения урока	Тема раздела	Тема урока
1 четверть			
1		Легкая атлетика(10 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, специальные беговые упражнения, стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м.
2		Легкая атлетика(10 часов)	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
7		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
8		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
9		Легкая атлетика(10 часов)	Прыжок в длину с места . Техника выполнения метание мяча с разбега
10		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
11		Волейбол (15 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокая стойка и перемещение игрока.
12		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Постановка рук при верхней передаче мяча
13		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой.
14		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой, в стену. Подвижная игра
15		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Игра по упрощенным правилам.
16		Волейбол (15 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах. Совершенствование верхней передачи у стены.
17		Волейбол (15 часов)	Верхняя передача в парах. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.

18		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.
19		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча в стену двумя руками снизу.
20		Волейбол (15 часов)	Разновидности передач в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.
21		Волейбол (15 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам.
22		Волейбол (15 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
23		Волейбол (15 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
24		Волейбол (15 часов)	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
25		Волейбол (15 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Прямой нападающий удар в парах.
2 четверть			
26		Волейбол (3 часа)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
27		Волейбол (3 часа)	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
28		Волейбол (3 часа)	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
29		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения.
30		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»
31		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Перестроение в 2-3 колонны. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
32		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Снайпер»
33		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.
34		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте, подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»

35		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «прыжки по полоскам». Развитие силовых, координационных способностей.
36		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение в шеренге. Эстафеты с гимнастическими предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.
37		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
38		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка назад, акробатический мост. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
39		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
40		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации (Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.
41		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
42		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
43		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка»
44		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
45		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
46		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
47		Лыжная подготовка (3 часа)	Урок-путешествие «История лыжного спорта» Инструктаж по т/б.
48		Лыжная подготовка (3 часа)	Бесшажный ход.
49		Лыжная подготовка (3 часа)	Попеременный двушажный ход.
3 четверть			
50		Лыжная подготовка (15 часов)	Одновременный бесшажный ход. Теория: гибкость

51		Лыжная подготовка (15 часов)	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием.
52		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: техника одновременного бесшажного хода. Теория: сила
53		Лыжная подготовка (15 часов)	Попеременный двушажный ход. Круговая эстафета.
54		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «полуелочкой». Торможение упором.
55		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.
56		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование Развитие выносливости.
57		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: подъем «елочкой» на склоне.
58		Лыжная подготовка (15 часов)	Торможение «плугом». Теория: выносливость.
59		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжная эстафета. Игра «Гонки с выбыванием».
60		Лыжная подготовка (15 часов)	Круговая эстафета с этапом по 150м.
61		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжные гонки 3500 м. без учета времени.
62		Лыжная подготовка (15 часов)	Эстафета на лыжах.
63		Лыжная подготовка (15 часов)	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
64		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование. Прохождение дистанции 3500м.
65		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Инструктаж ТБ. Характеристика вида спорта.. История баскетбола. Имена выдающихся спортсменов.
66		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Характеристика вида спорта. Стойка и передвижения игрока.
67		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Техника передвижения. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении
68		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении
69		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Техника передачи мяча в стену.
70		Спортивные игры	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом, подвижная игра с

		(баскетбол 16 часов)	баскетбольным мячом
71		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Варианты ведения мяча. Правила игры. Жесты судьи.
72		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Игра
73		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.
74		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Терминология баскетбола.
75		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра
76		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Остановка 2-мя шагами
77		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-передача в стену.
78		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.
79		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
80		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
4 четверть			
81		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
82		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Техника бросока одной рукой от плеча с места. Подвижная игра
83		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра на развитие координационных качеств.
84		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Техника поворотов без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
85		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
86		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

87	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .
88	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
89	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
90	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
91	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.
92	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
93	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
94	Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Учебная игра. Правила игры. Жесты судьи.
95	Легкая атлетика(11 часов)	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции. Эстафеты
96	Легкая атлетика(11 часов)	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие выносливости.
97	Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных положений.
98	Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.
99	Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
100	Легкая атлетика(11 часов)	Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача эстафетной палочки.
101	Легкая атлетика(11 часов)	Прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
102	Легкая атлетика(11 часов)	Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Овладение техникой длительного бега.
103	Легкая атлетика(11 часов)	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств.

104		Легкая атлетика(11 часов)	Бег 500м. (д), 1000м. (м), развитие скоростно-силовых качеств.
105		Легкая атлетика(11 часов)	Итоговый урок. Легкоатлетические игры.