Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутск».

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 5 от 02.06.2022 г.	**УТВЕРЖДЕНО** Приказом № 57 от 08.06.2022 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2022 г.

Программа учебного предмета

«Физическая культура»

9 класс АООП, вариант 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 109D4A734C3506DC21E077FC3A5F6635
Владелец: Изиляева Оксана Владимировна
Действителен: с 22.04.2022 до 16.07.2023

Иркутск 2022г.

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разрабатывается на основе: требований к личностным и предметным результатам освоения АООП вариант 1, программы формирования базовых учебных действий.

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе. Содержание обучения предмета физическая культура носит практическую направленность, необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Структура документа: программа включает семь разделов: пояснительная записка, общая характеристика учебного предмета физическая культура. описание места учебного предмета физическая культура в учебном плане. описание ценностных ориентиров учебного предмета физическая культура. личностные, предметные результаты изучения учебного предмета физическая культура. содержание учебного предмета физическая культура тематическое планирование учебного предмета физическая культура.

Лыжная подготовка заменена углублённым освоением упражнений из раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», подвижные игры и спортивные игры в процессе уроков в связи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

Цели обучения

- 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.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Физическое воспитание реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Учебный предмет формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд.

На уроках физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует снятию эмоциональной напряженности обучающихся.

Работа на уроке выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы в 9 классе отводится 2 часа в неделю,68 часов в год.

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе.

Содержание обучения предмета физическая культура носит практическую направленность, необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Структура документа

Рабочая программа по физической культуре включает 7 разделов: пояснительную записку; общая характеристика учебного предмета, места учебного предмета, содержание учебного предмета, личностные и предметные результаты, тематическое планирование, материально-тематическое обеспечение образовательного процесса.

Личностные и предметные результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

– ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; – элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали нравственности в сохранении здоровья человека; – личный опыт здоровьеразвивающей деятельности;

– представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

–Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей.

Предметные результаты: освоения АООП (вариант 1) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами по природоведению: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

— знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

— демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

— понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

— выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

— знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

— демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

— определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

— участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

— оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

— применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

— представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

— выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

— выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

— подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

— участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

— доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

— объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

— использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

— пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

— правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета физическая культура

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол.

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы само расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных

шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галопа" с левой — два шага "галопа" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув

ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

СПОРТИВНЫЕ И П О Д В И Ж Н Ы Е ИГРЫ

Пионербол: Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционные. "Регулировщик" "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу" "Обманчивые движения".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость. "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину. "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель. "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

С элементами пионербола и волейбола. "Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола. «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

«Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

Тематическое планирование 9класс.

Раздел	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Лёгкая атлетика. Ходьба.	1.Вводное занятие. Основы знаний.	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
	2. Ходьба на скорость (до 15—20 мин).	Слушание объяснений

	3. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. 4. Ходьба группами наперегонки. 5. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.
Бег.	6. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. 7. Бег на 100 м с различного старта. 8. Бег с ускорением. 9. Бег на 60 м — 4 раза за урок. 10. Бег на 100 м — 2 раза за урок. 11. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. 12.Эстафета 4 по 100 м. 13. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. 14. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением. Бег на 60 м — 4 раза за урок. Бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.
Спортивные игры. Пионербол. Приём и передача мяча.	15. Техника приема и передачи мяча и подачи. 16. Наказания при нарушениях правил игры. 17. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.
Подача мяча.	18. Верхняя прямая передача в прыжке. 19. Верхняя прямая подача.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Верхняя прямая передача в прыжке.
Нападающий удар	20. Прямой нападающий	Слушание объяснений

	удар через сетку (ознакомление). 21. Блок (ознакомление). 22. Прыжки вверх с места и с шага. 23. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). 24. Много скоки. 25. Упражнения с набивными мячами. 26. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. 27. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.	учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.
Подачи	28. Подачи нижняя и верхняя прямые. 29. Подачи нижняя и верхняя прямые.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Подачи нижняя и верхняя прямые. Подачи нижняя и верхняя прямые.
Баскетбол.	30. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.
Ловля мяча	31. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.
Передача мяча	32. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.

		Выполняют. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
Ведение мяча	33. Ведение мяча с обводкой препятствий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ведение мяча с обводкой препятствий.
Броски мяча	34. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.
	35. Подбирание отскочившего мяча от щита.	
	36. Учебная игра по упрощенным правилам.	
	37. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).	
	38. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг).	
	39. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	
	40. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	
	41. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	
	42. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	
Гимнастика. Строевые упражнения.	43. Повороты на месте и в движении.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Повороты на месте и в движении.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	44. Упражнения на осанку.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Упражнения на осанку. Упражнения на осанку. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, рас-
	45. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол.	
	46. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.	

		слабленными конечностями. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	47. Передача набивного мяча в колонне между ног.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Передача набивного мяча в колонне между ног.
С гимнастическими палками.	48.Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. 49.Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое).
Броски мяча	50.Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
Равновесие.	51. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. 52. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических па-

		лок, обручей, сохраняя равновесие.
Опорный прыжок.	53. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным).
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	54. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции.
Лёгкая атлетика. Прыжки.	55. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка
	56. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.	
	57. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).	
	58. Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.	
	59. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).	
	60. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального	

	разбега.	(мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.
	61. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.	
Броски.	62. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.
	63. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	
Метания.	64. Метание в цель.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.
	65. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	
	66. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	
	67. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.	
	68. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.	
	Всего: 68уроков	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Спортивное оборудование

1.Скамейка гимнастическая 5шт
2.Велотренажер 1шт
3.Турник для силовых упражнений 1шт
4.Велоэллипсоид 1шт

Спортивный инвентарь
1.Мат гимнастический 10
2.Коврик ППЭ 8шт
3.Мяч баскетбольный 10шт
4.Мяч волейбольный 5шт
5.Мяч футбольный 5шт
6.Массажер для стоп 1шт