

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Варнавинская ШИ» на учебный год;

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3.Учебный план АООП (вариант 1) на учебный год.

4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

В качестве основы для настоящей рабочей программы использована программа под редакцией В.В. Воронковой «Физическая культура» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, М., «Владос», 2013г. Выбор обусловлен тем, что данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации и успешно используется при обучении физической культуре в специальных (коррекционных) школах VIII вида.

Физическое воспитание направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и производственному труду; способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению

речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся 5 класса имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

ЦЕЛЬ обучения: изучение основных частей тела, как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений, формировать двигательные умения и навыки, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

ЗАДАЧИ:

- формирование системы знаний о физической культуре;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности; формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- развитие опыта межличностного общения;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей.

Программа адресована обучающимся 5 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации рабочей программы по физической культуре – 1 год.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Варнавинская ШИ» рабочая программа в 5 классе рассчитана на **102 часа в год (3 часа в неделю)**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
6. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;
7. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний. Зачем человек занимается физкультурой. Правила поведения на уроках физической культуры.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом

(переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения.

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц:

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в стороны. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры.

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.

Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

4. Упражнения на гимнастической стенке.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

6. Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

7. Переноска груза и передача предметов.

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

8. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

9. Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.

Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза.

Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

10. Опорный прыжок.

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким

приземлением. Прыжок в упор присев на козла, в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Легкая атлетика.

1. Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. Прыжки.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

5. Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (практический материал)

Теоретические сведения. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах и её значение для здоровья человека. Одежда лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

Практические навыки. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо, "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".

Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры

1. Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

2. Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

1. Коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».

3. С бегом на скорость «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.

4. С прыжками в высоту, длину «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».

5. С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

6. С элементами пионербола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».

7. С элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

(3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Дата		Тема	Д/з
	По плану	фактически		
Легкая атлетика 22ч. 1 четверть (24ч)				
1.			Урок 1. Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2.			Урок 2. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.	
3.			Урок 3. Высокий старт, бег 30 м на результат.	
4.			Урок 4. Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.	
5.			Урок 5. Бег 60 м на результат.	
6.			Урок 6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель.	
7.			Урок 7. Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель.	
8.			Урок 8. Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.	
9.			Урок 9. Оценка техники прыжка в длину с разбега.	
10.			Урок 10. Бег на средние дистанции.	
11.			Урок 11. Бег 1000 м	
Баскетбол 11ч.				
12.			Урок 12. Стойки и передвижения игроков.	
13.			Урок 13. Стойки и передвижения игроков.	
14.			Урок 14. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	
15.			Урок 15. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	
16.			Урок 16. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
17.			Урок 17. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	
18.			Урок 18. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	
19.			Урок 19. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	
20.			Урок 20. Игра в мини-баскетбол	

21.			Урок 21. Оценка техники стойки и передвижений игрока.	
22.			Урок 22. Игра в мини-баскетбол	
Волейбол 5ч.				
23.			Урок 23. Стойки и передвижения игрока.	
24.			Урок 24. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
			2 четверть(21ч.)	
25.			Урок 25. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	
26.			Урок 26. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
27.			Урок 27. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	
Гимнастика 10ч.				
28.			Урок 28. Висы. Строевые упражнения.	
29.			Урок 29. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	
30.			Урок 30. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	
31.			Урок 31. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
32.			Урок 32. Прыжок ноги врозь.	
33.			Урок 33. Оценка техники опорного прыжка.	
34.			Урок 34. Акробатика. Кувырки вперед.	
35.			Урок 35. Два кувырок вперед и назад.	
36.			Урок 36. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.	
37.			Урок 37. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	
Баскетбол 7ч.				
38.			Урок 38. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	
39.			Урок 39. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	
40.			Урок 40. Техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол	
41.			Урок 41. Контрольная работа на тему: техники ведения мяча на месте.	
42.			Урок 42. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	
43.			Урок 43. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
44.			Урок 44. Сочетание приемов: ведение-	

			остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.	
<i>Волейбол 7ч.</i>				
45.			Урок 45. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
46.			Урок 46. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
47.			Урок 47. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
<i>3 четверть(30 ч.)</i>				
48.			Урок 48. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	
49.			Урок 49. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
50.			Урок 50. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
51.			Урок 51. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	
<i>Лыжная подготовка 19ч.</i>				
52.			Урок 52. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
53.			Урок 53. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	
54.			Урок 54. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	
55.			Урок 55. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом	
56.			Урок 56. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.	
57.			Урок 57. Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету	
58.			Урок 58. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.	
59.			Урок 59. Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.	
60.			Урок 60. Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.	
61.			Урок 61. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.	
62.			Урок 62. Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.	
63.			Урок 63. Учить технику поворота «плугом».	
64.			Урок 64. Пройти дистанцию до 2 км со	

			средней скоростью.	
65.			Урок 65. Контрольная работа на тему: Техника подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.	
66.			Урок 66. Техника подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.	
67.			Урок 67. Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».	
68.			Урок 68. Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант).	
69.			Урок 69. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.	
70.			Урок 70. Бег на дистанции 1-2 км.	
Волейбол 9ч.				
71			Урок 71. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	
72			Урок 72. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
73			Урок 73. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
74			Урок 74. Прием мяча после подачи.	
75			Урок 75. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
4 четверть (27ч.)				
76			Урок 76. Техника приема мяча двумя руками снизу в парах	
77			Урок 77. Комбинации из разученных элементов в парах.	
78			Урок 78. Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	
79			Урок 79. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
Баскетбол 9ч.				
80			Урок 80. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	
81			Урок 81. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	
82			Урок 82. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.	
83			Урок 83. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.	

84			Урок 84. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.	
85			Урок 85. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.	
86			Урок 86. Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.	
87			Урок 87. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.	
88			Урок 88. Игра в мини – баскетбол.	
<i>Волейбол (5 ч.)</i>				
89			Урок 89. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	
90			Урок 90. Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	
91			Урок 91. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	
92			Урок 92. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	
93			Урок 93. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	
<i>Легкая атлетика 9ч.</i>				
94			Урок 94. Контрольная работа на тему: Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»	
95			Урок 95. Прыжок в высоту (переход через планку). Метание мяча на дальность.	
96			Урок 96. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление).	
97			Урок 97. Метание мяча на дальность.	
98			Урок 98. Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
99			Урок 99. Оценка техники метания мяча на дальность.	
100			Урок 100. Бег на средние дистанции.	
101			Урок 101. Бег 1000 м на результат.	
102			Урок 102. Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м. Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.	

Список литературы.

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5, 6, 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций под ред. М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2017.