ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГБОУ ЛО «Киришская школа-интернат»
протокол № 1 от «31» августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением № 57
от «31» августа 2021 года
по ГБОУ ЛО «Киришская школа-интернат»
Директор:_____ Поташёва О.Л.

Рабочая программа факультатива по физкультуре «Движение вверх».

8-А класс.

Составила учитель: Алексеева Т.В.
Высшая квалификационная категория..

Кириши 2021 год.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическое воспитание охватывает все возможные виды физкультурной деятельности обучающихся с ОВЗ, помогает им адаптироваться в окружающем мире, так как обучение связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью.

Физическое воспитание не только играет важную роль в формировании физической культуры обучающегося, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности. Этот школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственному телу, развитии двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением: занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительное качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в обществе.

Актуальность программы.

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Освоение комплекса оздоровительной физической культуры, с учетом отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей обучающихся.
- Развитие и совершенствование двигательных функций.
- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений, чувства ритма, темпа.

Оздоровительно-развивающие:

- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
- Приобретение навыков правильного дыхания.
- Адаптация обучающихся к повышенным физическим нагрузкам, а в дальнейшем и к занятиям в спортивных секциях.
- Организация активного отдыха и здорового досуга.

Воспитательные.

- Формирование личности ребенка.
- Приобщение родителей к активной, совместной спортивно-оздоровительной деятельности для формирования ЗОЖ.
- Формирование знаний и представлений о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.

Содержание программного материала факультатива состоит из базовых основ физической культуры и подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: основы знаний, общефизическая и специальная подготовка, легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, игры – эстафеты.

Система физического воспитания объединяющая все формы занятий физическими упражнениями должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных качеств обучающегося. В связи с этим просматриваются следующие **принципы:**

- ✓ Принцип воспитывающей и развивающей направленности обучения;
- ✓ Принцип доступности;
- ✓ Принцип последовательности и систематичности;
- ✓ Принцип наглядности;
- ✓ Принцип индивидуалного и дифференцированного подхода.

Основные методы:

- ✓ Словесные-рассказ ,объяснение, беседа;
- ✓ Наглядные-наблюдение , демонстрация;
- ✓ Практические-упражнения;
- ✓ Игровой и соревновательный
- ✓ Самоконтроль .

1.1.Психолого-педагогическая характеристика класса.

Численный состав класса составляет 10 обучающихся из них 1 девочка и 9 мальчиков. Один обучающийся поступил в класс в начале года. У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение , в некоторых случаях физическое развитие, нарушение координации движений.

Учителю физического культуры необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Так как у обучающихся различные уровни работоспособности, поэтому необходимо следить за физическим состоянием обучающихся во время проведения урока и давать дозированную нагрузку.

Организация фекультативов физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	**Характеристика групп**
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности

Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа«А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа«Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

1.2Место предмета в учебном плане.

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) на факультатив «Движение вверх» отводится 2 часа в неделю (66 часов в год) Сроки реализации программы с 01.09.21 по 27.05.21.

I четверть	II четверть	IIIчетверть	IV четверть	За год
15 часов	16часов	21часов	16 часов	**68 часов**

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛБТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА.

2.1.Личностные:

- ✓ Чувство гордости за свою Родину, российский народ и спортивные достижения своего народа , историю этих достижений;
- ✓ Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ Заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий;
- ✓ Сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ Сформированность установки на безопасный, ЗОЖ, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- ✓ Проявление готовности к самостоятельной жизни;

- ✓ Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявления сопережевания к чувствам других людей.

2.2 Предметные.

Минимальный уровень	**Достаточный уровень**
Теоретические сведения: -знать правила поведения и техники безопасности на занятии; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепление здоровья человека; -формирование навыков наблюдения за своим физическим состоянием; -элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); -Знать Олимпийские виды спорта. **Практический материал**: -умение выполнять простые инструкции педагога; -иметь представления о видах двигательной деятельности; - уметь выполнять комплекс упражнений общеразвивающего характера с помощью педагога; -овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	**Теоретические сведения:** - формирование навыков наблюдения за своим физическим состоянием; - Иметь представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - знать правила поведения и техники безопасности на занятии и уметь их применять и следить за выполнением правил другими обучающимися; -знания о важности выполнения разминки; -Знать и применять правила спортивных игр и следить за их выполнением другими; -Знать Олимпийские и параолимпийские виды спорта. **Практический материал:** -уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции с контролем и без контроля зрения; -уметь выполнять ОРУ самостоятельно; -Уметь составить комплекс ОРУ; -Уметь правильно дышать при беге на длинные дистанции; -Уметь держать темп в беге.

2.3.Базовые учебные действия.

ГРУППА БУД	**УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И УМЕНИЯ**
Личностные	- демонстрирует понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе. - Имеет положительное отношение к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и к этическому ее восприятию. - Демонстрирует готовность к безопасному и бережному поведению в природе и в обществе.

Коммуникатные	- Умеет вступать в контакт и работать в коллектив(учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс). -Использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. -Умеет обращаться за помощью и принимать помощь. -Слушает и понимает инструкции к учебному заданию в разных видах. -Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. -Умеет доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. -Умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.
Регулятивные	-Демонстрирует умение входить и выходить из учебного помещения со звонком. -Умеет ориентироваться в пространстве физкультурного зала, на спортивной площадке. -Умеет пользоваться и работать со спортивным инвентарем. -Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует положенному плану и работает в общем темпе. - Демонстрирует способность активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия одноклассников. - Умеет соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее.
Познавательные	Умеет пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями, схемами. -Умеет использовать логические действия(сравнение, синтез, анализ, обобщение и т.д) -Умеет дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.

Обучающие к концу учебного года должны знать и уметь:

- ✓ Знать правила поведения в спортивном зале , на спортивной площадке.

- ✓ Знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
- ✓ Знать правила спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол ,флорбол, бадминтон, теннис.
- ✓ Знать историю возникновения Олимпийского движения, Параолимпийского движения, Специальной олимпиады.

Уметь :

- ✓ Соблюдать технику безопасности во время физкультурно-оздоровительной деятельности.
- ✓ Выполнять элементы строевой подготовки.
- ✓ Выполнять комплексы ОРУ и коррегирующих с предметами и без них.
- ✓ Выполнять различные виды бросков мяча.
- ✓ Выполнять метание малого мяча правой и левой рукой.
- ✓ Выполнять метание метбола.
- ✓ Выполнять прыжки в длину , в высоту , с места, с разбега.
- ✓ Выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости ,прыгучести, гибкости и т.д).

3. ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Промежуточная аттестация проводится в начале и в конце учебного года на основе использования материала специально подобранны учителем. Для осуществления текущего контроля успеваемости по данному учебному предмету используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга. Практическая работа. Сдача нормативов.
Промежуточная аттестация
Личные достижения и динамику развития на начало и конец определяется исходя из индивидуальных особенностей и возможностей обучающегося.

Контроль развития физических возможностей и их динамики проводится в виде тестов 2 раза в год (сентябрь, май).

- ✓ Бег на 30 метров с высокого старта.
- ✓ Бросок набивного мяча из-за головы из положения стоя.
- ✓ Прыжок в длину с места.
- ✓ Челночный бег 3*10.
- ✓ Прыжки на скакалке (в течении 30 сек).

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФАКУЛЬТАТИВНОМУ КУРСУ.

Программный материал факультативного курса состоит из следующих разделов: Общефизическая и специальная подготовка, легкая атлетика , спортивные игры, подвижные игры, игры эстафеты. Объем каждого раздела расчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Теоретические основы знаний	5 часов
Общефизическая и специальная подготовка	12 часов
Легкая атлетика	15 часов

Спортивные игры	20 часов
Подвижные игры	8 часов
Эстафеты	6 часов

1. **Теоретические основы знаний 5 часов**: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к занятию; правила личной гигиены; название спортивных снарядов; гимнастических элементов; понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значении утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, история возникновения Олимпийского и Параолимпийского движения, Специальной олимпиады; правила спортивных игр.
2. **Общефизическая и специальная подготовка.12 часов:** виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на лазание и пролезание, равновесие, силовые, акробатические и танцевальные упражнения. Гимнастические связки различных упражнений; упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах; гимнастические упражнения на развитие координации, силы, выносливости, равновесие, на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие ритма, пространственных, временных и силовых параметров, ориентировку в пространстве.
3. **Легкая атлетика 15 часов:** бег (по ориентирам, на короткие и дальние дистанции, на выносливость, с высокого и низкого старта, по сигналу, от предмета к предмету, змейкой и т.д), прыжки (с места с разбега, вверх , в длину, с продвижением, на скакалке и т.д) , метание (с места , в горизонтальную цель, на дальность, в движении, метание метбола и т.д).
4. **Спортивные игры 20 часов:** закрепить знания о подвижных играх**. Баскетбол** (правила игры, ведение ,бросок ,пас, работа в паре, в защите, в нападении, игра по упрощенным правилам). **Волейбол** (правила игры , прием мяча вверху и внизу, в паре через сетку, игра по упрощенным правилам).**Флорбол** (правила игры, движение на площадке, движение с клюшкой, пас, остановка мяча, забивание в ворота, игра). **Футбол (** правила игры в зале и на поле, пас остановка, удар по воротам, игра). **Бадминтон** (правила игры, набивание ракеткой, удар ракеткой снизу , сверху, подача, прием, игра через сетку). Роль судьи на соревнованиях.
5. **Подвижные игры 8 часов:** на развитие ловкости; на развитие прыгучести; на развитие силы; на развитие ориентировки в пространстве ;на развитие внимания.
6. **Эстафеты 6 часов:** эстафеты с передачей предмета :,эстафеты без предмета: встречная эстафета.

5.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

5.1. Система оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в карту наблюдений.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики;

1 - минимальная динамика;

2 - удовлетворительная динамика;

З - значительная динамика.

5.2. Система оценки предметных результатов.

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

В связи с этим *основными критериями оценки планируемых результатов* являются следующие:

соответствие/несоответствие науке и практике;

полнота и надежность усвоения;

самостоятельность применения усвоенных знаний.

усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления.

По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

-- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Факультативные занятия не оцениваются или оцениваются педагогом в устной форме для повышения уровня активности обучающихся .

5.3. Система оценки БУД.

Система оценки БУД осуществляется по пятибалльной системе.

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

6.УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА.

Технологии обучения:

Личностно – ориентированные технологии обучения и воспитания. В центре их внимания на факультативе неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие , индивидуальных познавательных способностей ученика на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
Игровые технологии активизируют деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.
Музыкальное сопровождение уроков- это лекарство, которое слушают. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний.

Методы обучения:

На факультативе применяются традиционные дидактические методы:
- словесные
- наглядные
- практического упражнения
1. В словесных методах часто используются
- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении детьми отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.
Главное требование: конкретность и точность пояснений.
При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.
- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации детей на освоение данного материала.
Для повышения активной деятельности обучающимися на занятиях применяются следующие словесные методы:
1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.
2) указания(методические и организационные)
3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.
Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических. Например, на практическом занятии ставится задача, а обучающиеся должны сами выбрать средства её тренировки из предложенных на выбор упражнений.
Все эти методы применяются на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья обучающихся, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

2. Наглядные методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, DVD, и видео материалов.
Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как обучающиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

- Э. Найминова « Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». Ростов – на – Дону « Феникс»2001.
- Физическая культура 5-6-7 класс М.Я. Виленский , И.М Туревский изд.- М.;Просвящение, 2013г.
- В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. (методическое пособие)» М; Издательство НЦ ЭНАС 2002.
- Е.М.Минскин «Игры и развлечения в группе продленного дня.» М; «Просвещение» 1983.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
- www.openclass.ru
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) http.://fcior.edu.ru
- newuchebnik.ru (современный учебник)
- http://www.uchportal.ru (учительский портал)
- В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы» Москва «Вако» 2013г.

	Технические средства обучения
1.	Музыкальные колонки
2.	Флешнакопитель
	Учебно-практическое оборудование
1.	Перекладина гимнастическая (пристеночная) (4шт)
2.	Стенка гимнастическая
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5.	**Мячи:** малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Метбол 1 кг (10 шт) Метбол 2кг (10 шт), Мячики для метания
6.	Палка гимнастическая (16шт)
7.	Скакалка детская (20шт)
8.	Мат гимнастический (8шт)
9.	Кегли
10.	Обруч пластиковый детский большой (10шт) Малый (10шт)
11.	Планка для прыжков в высоту.
12.	Стойка для прыжков в высоту
13.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
14.	Лента финишная
15.	Рулетка измерительная
16.	Щит баскетбольный тренировочный
17.	Сетка волейбольная
18.	Дуги для подлезания .
19..	Степ платформы (16шт)
20.	Коврики гимнастические на каждого ребенка
21.	Комплект для флорбола.
22.	Гранаты для метания.
23.	Аптечка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема факультативного курса	Кол-во часов	Деятельность на занятии.	Домашнее задание
Теоретическая подготовка. 5 ч.				
Общая и специальная физическая подготовка.12ч.				
1	Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке в спортивном зале и на спортплощадке	1	Закрепление знаний по технике безопасности по общефизической подготовке .	
2.	Эстафеты с быстрым изменением характера.	1	Закрепление знаний по технике безопасности по общефизической подготовке .	
3.	Упражнения на развитие быстроты	1	Построение, бег с изменением направления. Упражнения на развитие быстроты	
4.	Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старты.	1	Отработка ускорений с низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции.	
5.	Бег с ускорением.	1	Построение. ОРУ. Бег с ускорением.	
6.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой	1	Построение, ходьба. Равномерный бег в чередовании с ходьбой	
7.	Кроссовый бег	1	Построение, разминка. Дыхательные упражнения. Кроссовый бег	
8.	Бег 30 метров	1	Построение, ОРУ, медленный бег с изменением направления. Бег 30 метров.	
9.	Прыжок в длину с места	1	Построение , разминка, ходьба, бег по ориентирам.	
10.	Специально-беговые упражнения	1	Построение, перестроение, ходьба, бег. Специально-беговые упражнения	
11.	Челночный бег	1	Построение , разминка, ходьба, бег по ориентирам. Челночный бег.	
12.	Игры с бегом: «Перестрелка», «Кто быстрее»	1	Построение, ОРУ, медленный бег с изменением направления. Игры с бегом: «Перестрелка», «Кто быстрее».	
13.	Игры с бегом: «Поменяться	1	Построение, ОРУ, медленный бег. Игры с бегом: «Поменяться	

	местами», «Кто быстрее»		местами», «Кто быстрее»	
Спортивные игры.20ч.				
14.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола.	1	Закрепление знаний техники безопасности .Повторение истории возникновения баскетбола.	
15.	Стойки и перемещения, Остановки баскетболиста.	1	Построение. ОРУ.Выполнение стойки и перемещения, остановки баскетболиста на площадке.	
16.	Броски в кольцо. Передача и ловля мяча.	2	Построение. ОРУ. Броски в кольцо. Передача и ловля мяча.	
17.	Игра в защите, в нападении	1	Выполнение стойки и перемещения, остановки баскетболиста на площадке. Игра в защите, в нападении.	
18.	Турнир по баскетболу	1	Действия по правилам игры. Следить за выполнением правил другими.	
19.	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	1	Закрепление знаний техники безопасности .Повторение истории возникновения футбола.	
20.	Выполнение комбинаций по футболу.	1	Построение, разминка. Выполнение комбинаций по футболу.	
21.	Турнир по футболу.	1	Игра с выполнением всех правил.	
22.	Передвижения и остановки	2	Построение, разминка. Передвижения и остановки	
23.	Удары, ведение мяча	1	Построение, разминка. Передвижения и остановки, удары, ведение мяча	
24.	Турнир по футболу	1	Закрепление знаний техники безопасности .Повторение истории возникновения волейбола..	
25.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения волейбола.	1	Закрепление знаний техники безопасности .Повторение истории возникновения волейбола..	
26.	Перемещения на	2	Построение, разминка.	

	площадке		Перемещения на площадке	
27.	Подача, передача мяча	1	Построение, разминка. Перемещения на площадке. Подача, передача мяча	
28.	Бадминтон.Правила игры.	1	Изучение и закрепление правил игры «Бадминтон».	
29.	Удар ракеткой сверху, снизу.	1	Построение , разминка. Удар ракеткой сверху, снизу.	
30.	Подача. Прием.	1	Построение, разминка. Перемещения на площадке. Подача. Прием.	
31.	Игра через сетку.	1	Построение , разминка. Игра через сетку.	
32.	Техника безопасности на занятиях по флорболу История возникновения флорбола.	1	Закрепление знаний правил игры флорбол, ее историей возникновения.	
33.	Владение клюшкой, ведение мяча.	1	Построение.ОРУ. Владение клюшкой, ведение мяча.	
34.	Передвижение по площадке, передача мяча, пробивание по воротам.	1	Построение.ОРУ на координацию. Передвижение по площадке, передача мяча, пробивание по воротам.	
Эстафеты.6ч.				
35.	Техника передачи эстафетной палочки	1	Повторить правила передачи эстафетной палочки.	
36.	Старты из различных положений.	2	Построение. ОРУ без предметов. Старты из различных положений.	
37.	Встречная эстафета	1	Повторить правила передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета	
38.	Круговая эстафета.	2	Построение, ходьба с изменением направления и частоты шага. Бег с ускорением	
39.	Бег в парах из различных положений	1	Построение, ходьба с изменением направления и	

			частоты шага. Бег в парах из различных положений	
40.	Спортивные эстафеты с мячом	1	Выполнение правил игр во время проведения эстафет.	
Легкая атлетика.15ч.				
41.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Выполнять упражнения по команде педагога на развитие скоростно-силовых способностей.	
42.	Круговая тренировка.	1	Действовать по сигналу ,технически правильно выполнять заданные упражнения.	
43.	Развитие силы мышц ног и специальной выносливости.	1	Построение, легкий бег. Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног и специальной выносливости.	
44.	Прыжковые упражнения.	1	Действовать по сигналу ,технически правильно выполнять заданные упражнения. Координировать движение рук и ног.	
45.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1	Выполнять метание отработкой стойки и заноса руки.	
46.	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполнять метание отработкой стойки и заноса руки.	
47.	Метание набивного мяча из различных положений.	1	Выполнять метание отработкой стойки и заноса рук.	
48.	Различные виды прыжков через скакалку (на месте, в движении).	1	Действовать по сигналу ,технически правильно выполнять заданные упражнения. Координировать движение рук и ног.	
49.	Выполнение прыжков через скакалку за 30 секунд на результат (кол-во раз)	1	Действовать по сигналу ,технически правильно выполнять заданные упражнения. Координировать движение рук и ног.	
50.	Бег 30 метров.	1	Действовать по сигналу.	
51.	Челночный бег 3 по 10 метров.	1	Действовать по сигналу. Отработка разворотов.	
52.	Бег на выносливость.	1	Выполнение бега на выносливость.Следить за дыханием и физическим состоянием.	
53.	Прыжок в длину с	1	Координировать движение рук и	

	места.		ног при выполнении прыжков.	
54.	Прыжок в высоту с разбега.	1	Координировать движение рук и ног при выполнении прыжков.	
Подвижные игры.8ч.				
55.	Подвижные игры с бегом.	2	Ориентироваться на площадке. Выполнять правила игр.	
56.	Подвижные игры с прыжками.	2	Координировать движения рук и ног при выполнении прыжков. Действовать по правилам игры.	
57.	Подвижные игры с предметами	2	Координировать движения рук и ног при выполнении прыжков.	
58.	Подвижные игры на ориентировку в пространстве.	2	Ориентироваться на площадке. Выполнять правила игр.	
	Итого: 68 часов.			