

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» .

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- 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;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится в 9 классах – 3 часа в неделю.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика** (элементы), **легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Занятия на коньках (дополнительный материал) , плавание и упражнения на брусьях в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально-технической базы.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 9 кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

6.Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

**Содержание программы 9 класса**

**Основы знаний**

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**I четверть**

I.Легкая атлетика  *Теоретические сведения*

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

*Ходьба*

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

*Бег*

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин.

*Прыжки*

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей).

*Метание*

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п. Толкание ядра (мальчики-4 кг).

II.Спортивные и подвижные игры

*Волейбол*

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Подачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

**II четверть**

I.Гимнастика

*Теоретические сведения*

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

*Строевые упражнения*

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упр-я с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу,опираясь ногами на вторую-третью рейку.

*Акробатические упражнения*

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

*Танцевальные упражнения*

Сочетание разученных танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

*Равновесие*

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

*Опорный прыжок*

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

**III четверть**

I.Лыжная подготовка

*Теоретические сведения*

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

*Практическая часть*

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.

II.Спортивные и подвижные игры

*Баскетбол*

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

**IV четверть**

I.Легкая атлетика

*Ходьба*

Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

*Бег*

Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега

*Прыжки*

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

*Метание*

Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

II.Подвижные игры и игровые упражнения

Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием.

Игры с элементами волейбола.

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы**:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:**

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:**

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

**Итоговая оценка.**

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Распределение учебного материала по разделам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов** |
| **Класс** |
| **9** |
| **1.** | Гимнастика | 24 |
| **2.** | Легкая атлетика | 34 |
| **3.** | Подвижные и спортивные игры | 28 |
| **4.** | Лыжи | 16 |
| **5.** | Основы знаний | В процессе урока |
|  | Всего часов: | 102 |

**Календарно тематическое планирование 9 «а», «б» кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Содержание ученого предмета** | **Оборудование** | **Реализация программы воспитания. Модуль «Школьный урок».** | | **Виды деятельности** | **Формы контроля** | **Дата**  **9кл.** |
| **1 четверть Легкая атлетика, подвижные игры-26 час.** | | | | | | | | | |
| 1 | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | | Понятие спортивной этики. |  | День знаний | | Беседа | Наблюдение | 1.09 |
| 2 | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. | | Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. | Свисток, секундомер. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (чрезвычайные ситуации) | | Ходьба, прыжки, бег | Выполнение упражнений | 6.09 |
| 3 | Входящая диагностика. Сдача нормативов за 8 класс. | |  | секундомер | День солидарности в борьбе с терроризмом | | Бег | Выполнение упражнений | 7.09 |
| 4 | Фиксированная ходьба. | | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | Фишки, секундомер |  | | Ходьба | Наблюдение | 8.09 |
| 5 | Кроссовый бег 800-1000м. | |  | Фишки, секундомер | Международный день распространения грамотности. | | Бег | Наблюдение | 13.09 |
| 6 | Бег на скорость 60-100м. | |  | Фишки, секундомер |  | | Бег | Зачет. | 14.09 |
| 7 | Медленный бег 10-12мин. | |  | Секундомер |  | | Бег | Наблюдение | 15.09 |
| 8 | Бег в различном темпе. | |  | Фишки, секундомер |  | | Бег | Наблюдение | 20.09 |
| 9 | Бег с высоким подниманием бедра. | |  | Фишки, секундомер |  | | Бег | Выполнение упражнений | 21.09 |
| 10 | Специальные упражнения для выполнения прыжков в высоту. | |  | Фишки, секундомер, гимнастические маты |  | | Прыжки | Зачет | 22.09 |
| 11 | Специальные упражнения для выполнения прыжков в длину. | |  | Фишки, секундомер, рулетка. | Международный день жестовых зыков. | | Прыжки | Наблюдение | 27.09 |
| 12 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». | |  | Фишки, рулетка |  | | Прыжки | Наблюдение | 28.09 |
| 13 | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагиванием». | |  | Фишки, гимнастические маты. | Неделя безопасности дорожного движения | | Прыжки | Выполнение упражнений. | 29.09 |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». | |  | Фишки, гимнастические маты |  | | Прыжки | Наблюдение | 4.10 |
| 15 | Метание различных предметов в цель. | |  | Мячи для метания | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | | Метание | Сдача нормативов | 5.10 |
| 16 | Метание различных предметов на дальность. | |  | Мячи для метания | День учителя | | Метание | Наблюдение | 6.10 |
| 17 | Толкание ядра. (мальчики -4кг.) | |  | Ядро |  | | Толкание | Выполнение упражнений | 11.10 |
| 18 | Толкание набивного мяча. | |  | Набивной мяч |  | | Толкание | Наблюдение | 12.10 |
| 19 | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. | |  | Волейбольный мяч |  | | Беседа |  | 13.10 |
| 20 | Подачи и приемы мяча. | |  | Волейбольный мяч |  | | Игра | Наблюдение | 18.10 |
| 21 | Прямой нападающий удар. | |  | Волейбольный мяч |  | | Игра | Наблюдение | 19.10 |
| 22 | Учебная игра в волейбол. | |  | Волейбольный мяч |  | | Игра | Наблюдение | 20.10 |
| 23 | Игры с бегом на скорость. | |  | Фишки, секундомер, рулетка. Обручи. |  | | Игра , бег,метание | Выполнение упражнений  Сдача нормативов | 25.10 |
| 24 | Игры с прыжками . | |  | Прыгалки, мячи для метания. | Международный день школьных библиотек. | | Игра | Наблюдение | 26.10 |
| 25 | Блокирование мяча | |  | Волейбольный мяч |  | | Игра | Наблюдение | 27.10 |
| **\2 четверть**  **Гимнастика-23 час.** | | | | | | | | | |
| 26 | | Что такое строй. Как выполнять перестроения. |  | Фишки |  | | Ходьба, перестроение | Выполнение упражнений | 8.11 |
| 27 | | Как проводятся соревнования по гимнастике. |  | Фишки |  | | Перестроение, ходьба | Наблюдение | 9.11 |
| 28 | | Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. |  | Фишки |  | | Ходьба, перестроение | Наблюдение | 10.11 |
| 29 | | Фигурная маршировка. |  | Фишки | Всероссийский урок «История самбо» | | Ходьба | Выполнение упражнений | 15.11 |
| 30 | | Упражнения на осанку, дыхательные упражнения. |  | Шведская стенка |  | | Гимнастика | Выполнение упражнений | 16.11 |
| 31 | | Упражнения в расслаблении мышц. | Основные положения движения головы, конечностей, туловища. | Гимнастическая скамейка, коврики |  | | Гимнастика | Выполнение упражнений | 17.11 |
| 32 | | Упражнения на гимнастической скамейке. | Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. | Гимнастические палки, скакалки |  | | Гимнастика | Наблюдение | 22.11 |
| 33 | | Пружинистые приседания в положении выпада вперед. | Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку. | Гимнастическая скамейка, коврики |  | | гимнастика | Наблюдение | 23.11 |
| 34 | | Кувырок вперед из положения сидя на пятках. | Стойка на голове с опорой на руки (мальчики) . | Гимнастические маты | День матери в России. | | Гимнастика | Выполнение упражнений | 24.11 |
| 35 | | Вис на время с различными положениями ног. | Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено (девочки). | Гимнастические маты |  | | Гимнастика | Зачет | 29.11 |
| 36 | | Повторение ранее изученных висов и упоров . |  | Турник | Всемирный день борьбы со СПИДом | | Гимнастика | Выполнение упражнений | 30.11 |
| 37 | | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. |  | Набивной мяч | День неизвестного солдата | | Передача мяча | Наблюдение | 1.12 |
| 38 | | Передача нескольких предметов в круге. |  | Мячи |  | | Передача предметов | Наблюдение | 6.12 |
| 39 | | Сочетание разученных танцевальных шагов. |  | Музыкальный центр |  | | Ходьба | Наблюдение | 7.12 |
| 40 | | Обучение завязыванию каната петлей на бедре. |  | Канат | День героев Отечества | | Лазание | Выполнение упражнений | 8.12 |
| 41 | | Соревнование в лазанье на скорость. |  | Канат |  | | Подтягивание | Зачет | 13.12 |
| 42 | | Подтягивание в висе на канате. |  | Канат |  | | Лазанье | Выполнение упражнений | 14.12 |
| 43 | | Преодоление полосы препятствий. |  | Гимнастические маты, скамья, барьеры |  | | Бег | Сдача нормативов | 15.12 |
| 44 | | Лазанье в висе на руках по канату | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. | Гимнастические маты |  | | Прыжки | Наблюдение | 20.12 |
| 45 | | Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. |  | Фишки, свисток |  | | Ходьба | Наблюдение | 21.12 |
| 46 | | Совершенствование поочередной координации в ходьбе. |  | Фишки, свисток |  | | Ходьба | Наблюдение | 22.12 |
| 47 | | Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения. |  | Фишки, свисток | 165 лет со дня рождения И.И. Александрова. | | Ходьба | Наблюдение | 27.12 |
| 48 | | Игры с мячом. |  | Фишки, свисток |  | | тгра | Наблюдение | 28.12 |
| 49 | | Игры сбегом |  |  |  | |  |  | 29.12 |
| **3 четверть**  **Лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры 32 час.** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | 29.12 |
| 50 | | Техника безопасности при движении с лыжами и на лыжах |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Выполнение упражнений | 10.01 |
| 51 | | Виды лыжного спорта |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 11.01 |
| 52 | | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 12.01 |
| 53 | | Сведения о готовности к соревнованиям. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Выполнение упражнений | 17.01 |
| 54 | | Сведения о технике лыжных ходов. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 18.01 |
| 55 | | Совершенствование техники изученных ходов. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 19.01 |
| 56 | | Поворот на месте махом назад. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 24.01 |
| 57 | | Спуск в средней стойке. |  | Лыжи | День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады(1944год) | Ходьба на лыжах | | Сдача нормативов | 25.01 |
| 58 | | Спуск в высокой стойке. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Выполнение упражнений | 26.01 |
| 59 | | Преодоление бугров. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 31.01 |
| 60 | | Преодоление впадин. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 1.02 |
| 61 | | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 2.02 |
| 62 | | Прохождение на скорость отрезка до 100м. |  | Лыжи | День российской науки | Ходьба на лыжах | | Зачет | 7.02 |
| 63 | | Прохождение дистанции 3-4 км. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Выполнение упражнений | 8.02 |
| 64 | | Прохождение на время 2 км. |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Выполнение упражнений | 9.02 |
| 65 | | Подъем лесенкой. |  | Лыжи | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 14.02 |
| 66 | | Попеременный одношажный ход |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 15.02 |
| 67 | | Попеременный двушажный ход. |  | Лыжи | Международный день родного языка. | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 16.02 |
| 68 | | Игра «Быстрый лыжник» |  | Лыжи | День защитника Отечества. | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 21.02 |
| 69 | | Игра «Кто быстрее» |  | Лыжи |  | Ходьба на лыжах | | Наблюдение | 22.02 |
| 70 | | Понятие о тактике в игре баскетбол. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра | | Наблюдение | 28.02 |
| 71 | | Практическое судейство |  | Баскетбольный мяч | Всемирный день иммунитета | Игра | | Наблюдение | 29.02 |
| 72 | | Повороты в движении с мячом. |  | Баскетбольный мяч | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | Игра | | Наблюдение | 1.03 |
| 73 | | Повороты в движении без мяча. |  | Баскетбольный мяч | Международный женский день | Игра | | Наблюдение | 6.03 |
| 74 | | Передача мяча из-за головы при передвижении шагом. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра | | Наблюдение | 7.03 |
| 75 | | Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра | | Наблюдение | 13.03 |
| 76 | | Броски мяча в корзину с места. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра | | Опрос | 14.03 |
| 77 | | Броски мяча в корзину с различных положений. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра | | Опрос | 15.03 |
| 78 | | Ведение мяча с изменением направлений. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра | | Наблюдение | 20.03 |
| 79 | | Учебная игра в баскетбол. |  | Баскетбольный мяч |  | Ведение мяча | | Выполнение упражнений | 21.03 |
| 80 | | Игры с элементами баскетбола. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра | | Наблюдение | 22.03 |
| **4 четверть- 24 час** | | | | | | | | | |
| 81 | | Прохождение отрезков 100-200 м. |  | Секундомер |  | Ходьба | | Наблюдение | 3.04 |
| 82 | | Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. |  | Секундомер |  | Ходьба | | Выполнение упражнений | 4.04 |
| 83 | | Совершенствование техники бега на скорость. |  | секундомер |  | Бег | | Наблюдение | 5.04 |
| 84 | | Бег на средние дистанции (800м.) |  | секундомер | День космонавтики. | Бег | | Наблюдение | 10.04 |
| 85 | | Отработка навыков медленного бега. |  | Фишки, секундомер |  | Бег | | Зачет | 11.04 |
| 86 | | Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м.) |  | Секундомер |  | Бег | | Наблюдение | 12.04 |
| 87 | | Совершенствование техники прыжков в длину. |  | Рулетка, свисток |  | Прыжки | | Выполнение упражнений | 17.04 |
| 88 | | Совершенствование техники прыжков в высоту. |  | Рулетка, свисток | День местного самоуправления. | Прыжки | | Выполнение упражнений | 18.04 |
| 89 | | Совершенствование техники всех фаз прыжка. |  | Фишки, рулетка. |  | Прыжки | | Наблюдение | 19.04 |
| 90 | | Отработка навыков метания различных предметов в цель. |  | Фишки, малые мячи. |  | Метание | | Наблюдение | 24.04 |
| 91 | | Отработка навыков метания различных предметов на дальность. |  | Фишки, рулетка, малые мячи. |  | Метание | | Выполнение упражнений | 25.04 |
| 92 | | Игры с элементами ОРУ. |  | Фишки, секундомер обручи. |  | Игра | | Выполнение упражнений | 26.04 |
| 93 | | Игры с бегом. |  | Фишки, секундомер |  | Игра | | Опрос | 2.05 |
| 94 | | Игры с малыми мячами. |  | Фишки, секундомер |  | Игра | | Опрос | 3.05 |
| 95 | | Игры с прыжками. |  | Фишки, секундомер |  | Игра | | Наблюдение | 8.05 |
| 96 | | Игры с метанием. |  | Фишки, секундомер, малые мячи |  | Игра | | Наблюдение | 10.05 |
| 97 | | Игры с элементами волейбола. |  | Волейбольный мяч |  | Игра, бег | | наблюдение | 15.05 |
| 98 | | Прием и передача мяча в волейболе. |  | Волейбольный мяч | Международный день семьи. | Игра | | Выполнение упражнений | 16.05 |
| 99 | | Подача мяча в волейболе. |  | Волейбольный мяч |  | Игра, подача мяча | | Наблюдение | 17.05 |
| 100 | | Промежуточная аттестация .Сдача нормативов. |  |  |  |  | |  | 22.05 |
| 101 | | Учебная игра в волейбол. |  | Волейбольный мяч | День государственного флага РФ. | Игра | | Наблюдение | 23.05 |
| 102 | | Игры с элементами ОРУ | Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. | Волейбольный мяч | День славянской письменности и культуры | Игра | | Выполнение упражнений | 24.05 |
| 103 | | Учебная игра в волейбол. |  | Волейбольный мяч |  | Игра, ведение мяча | | Наблюдение | 29.05 |
| 104 | | Учебная игра в баскетбол. |  | Баскетбольный мяч |  | Игра, ведение мяча | | Наблюдение | 30.05 |