

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Руководитель МО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.дир.по УВР

_____/_____/

« _____ » _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/_____/

Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Рабочая программа адаптированного основного общего образования для детей с нарушением интеллекта
по предмету «Физическая культура»
6 класс
Землянской Кристины Валерьевны
на 2023-2024 учебный год

п.Большаковка
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена в соответствии с ФГОС УО на основе :

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);

- Санитарно-эпидемиологических правил СанПин 28.21.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений» ,утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 16.03.2011 г. №189.

- Списка учебников МБОУ «Большаковская СОШ» соответствующего федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях № 345 от 28.12.2018 г. на 2020-2021 учебный год;

- Учебного плана МБОУ «Большаковская СОШ» на 2020-2021 учебный год.

Цель - сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Рабочая программа составлена для учащихся 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика предмета

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса для детей с нарушением интеллекта составлена на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 232с.

Цель:

- формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи: 1. Развитие двигательной активности обучающихся.

2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств.

3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей.

6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,

7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Формы организации урока:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Искусство». На его изучение в шестом классе отводится 105 часа в год, 3 часа в неделю, 35 учебных недели.

Содержание учебного предмета, курса

Легкая атлетика 15 часов

Введение в раздел лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ; Бег на короткие дистанции 10-12 м.; Бег на короткие дистанции 20-25 м.; Бег на короткие дистанции 30 м., повторный бег 3 по 30м.; Прыжок в длину с места; Тройной прыжок в длину с места; Прыжок в длину с разбега; Метание малого мяча с места; **Контрольный норматив:** прыжок в длину с места; Бег для развития выносливости до 200 м. ; Кросс по пересечённой местности до 500 м.; Подвижные игры с бегом; Кросс по пересечённой местности до 800 м.; **Контрольный норматив:** бег без учёта времени до 600 м.;

Подвижные игры 10 часов

Игра как средство физкультуры. Инструктаж по ТБ ; Подвижные игры с бегом: «Саки», «Пятнашки», «Волк в овраге», «День ночь»; Эстафеты с предметами; Подвижные игры с прыжками: «Воробьи», «Через кочки и пенёчки»; Подвижные игры с мячом: «Салки с мячами» «Горячая картошка»; **Контрольный норматив:** «Челночный бег» 3X10 м.

Гимнастика с элементами акробатики 20 часов

Введение в гимнастику, строевые упражнения. Инструктаж по ТБ; Корректирующие упражнения для формирования осанки ; Акробатика: перекувырки, кувырки; Акробатика: стойки; Акробатика: комбинации упражнений; **Контрольный норматив:** комплекс из трёх акробатических упражнений; Висы и упоры; ; Лазанье и перелазанье; **Контрольный норматив:** сгибание туловища из положения лёжа в сед за 1 мин.; Упражнения на равновесие; Опорные прыжки: в глубину, на снаряд; Опорные прыжки: через снаряд

Спортивные игры: баскетбол 16 часов

Введение в раздел спортивной игры. Инструктаж по ТБ; Держание и ловля мяча; Перемещение по площадке; Ведение мяча на месте; Ведение мяча в движении; Передача мяча; Бросок мяча с места и после остановки; **Контрольный норматив:** передача и ловля мяча на расстоянии 3 м ; Подвижные игры с элементами баскетбола; Эстафеты с элементами баскетбола; Игра «Мини баскетбол»; **Контрольный норматив:** 5 упражнений баскетболиста

Спортивные игры: волейбол 16 часов

Волейбол правила игры. Инструктаж по ТБ; Стойки и перемещения; Передача мяча над собой, способ бросок и ловля; Передача мяча партнёру, в стену; Подвижные игры с элементами волейбола; Приём мяча над собой; Приём мяча с набрасывания партнёра, от стены; **Контрольный норматив:** передача мяча над собой способом бросок и ловля; Подача мяча нижняя прямая, способом бросок одной рукой; Подача мяча нижняя боковая, способом бросок одной рукой; Подача мяча верхняя прямая, способом бросок одной рукой; Подача мяча верхняя боковая, способом бросок одной рукой; Игра «Пионербол» по упрощенным правилам; **Контрольный норматив:** демонстрация 4х способов подачи через сетку

Легкая атлетика 28 часов

Бег для развития выносливости до 200 м. Инструктаж по ТБ; Кросс по пересечённой местности до 300 м.; Подвижные игры с бегом; Кросс по пересечённой местности до 400 м.; Подвижные игры с бегом; Кросс по пересечённой местности до 500 м.; Подвижные игры с бегом; **Контрольный норматив:** бег без учёта времени до 500 м.; Повторение раздела лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ; Бег на короткие дистанции 15-20 м.; Бег на короткие дистанции 20-40м.; Бег на короткие дистанции 30 м., повторный бег 3 по 30м.; Эстафетный бег; **Контрольный норматив:** бег 30 м.; Прыжок в длину с места; Тройной прыжок в длину с места; Прыжок в длину с разбега; **Контрольный норматив:** прыжок в длину с места; Метание малого мяча с места; Подвижные игры с бегом; Метание малого мяча с разбега; Подвижные игры с метанием;

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения
Легкая атлетика 15 часов				
1	Введение в раздел лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	
2	Бег на короткие дистанции 10-12 м.	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Кру-говая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье	
3	Бег на короткие дистанции 20-25 м.	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	
4	Бег на короткие дистанции 30 м., повторный бег 3 по 30м.	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширова-ние, специальные беговые упражне-ния, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной	

			палочки	
5	Прыжок в длину с места	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	
6	Тройной прыжок в длину с места	1	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизон-тальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Под-вижная игра «По-пади в мяч». Спе-циальные беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину с разбега	1	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	
8-9	Метание малого мяча с места	2	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль-ные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	
10	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
11	Бег для развития выносливости до 200 м.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	
12	Кросс по пересечённой местности до 500 м.	1	Бег в равномерном темпе. Бег до 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	
13	Подвижные игры с бегом	2	Бег в равномерном темпе. Бег до 800 м. Развитие выносливости	
14	Кросс по пересечённой местности до 800 м.			
15	Контрольный норматив: бег без учёта времени до 600 м.	1	Бег без учёта времени до 600 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Подвижные игры 10 часов				

16	Игра как средство физкультуры. Инструктаж по ТБ	1	Разминка с гиббнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
17 - 18 - 19 - 20	Подвижные игры с бегом: «Саки», «Пятнашки», «Волк в овраге», «День ночь»	4	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Саки», «Пятнашки», «Волк в овраге», «День ночь»	
21	Эстафеты с предметами	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	
22 - 23	Подвижные игры с прыжками: «Воробьи», «Через кочки и пенёчки»	2	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Воробьи», «Через кочки и пенёчки»	
24	Подвижные игры с мячом: «Салки с мячами» «Горячая картошка»	1	Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Воробьи», «Через кочки и пенёчки»	
25	Контрольный норматив: «Челночный бег» 3X10 м.	1	Контрольный норматив «Челночный бег» 3X10, техника выполнения	
Гимнастика с элементами акробатики 20 часов				
26	Введение в гимнастику, строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	
27	Корректирующие упражнения для формирования осанки	1	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	
28 - 29	Акробатика: перекаты, кувырки	2	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	
30 - 31	Акробатика: стойки	2	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	

32 - 33	Акробатика: комбинации упражнений	2	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	
34	Контрольный норматив: комплекс из трёх акробатических упражнений	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	
35 - 36 - 37	Висы и упоры	3	Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение. Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	
38 - 39 - 40	Лазанье и перелазанье	3	Разминка с гимнастическими палкам. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение.	
41	Контрольный норматив: сгибание туловища из положения лёжа в сед за 1 мин.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	
42 - 43	Упражнения на равновесие	2	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	
44	Опорные прыжки: в глубину, на снаряд	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	
45	Опорные прыжки: через снаряд	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	
Спортивные игры: баскетбол 16 часов				
46	Введение в раздел спортигры. Инструктаж по ТБ	1	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	
47	Держание и ловля мяча	1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие	

			координационных качеств	
48	Перемещение по площадке	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
49	Ведение мяча на месте	1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
50 - 51	Ведение мяча в движении	2	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
52	Передача мяча	1	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
53 - 54	Бросок мяча с места и после остановки	2	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	
55	Контрольный норматив: передача и ловля мяча на расстоянии 3 м	1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
56 - 57	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
58 - 59	Эстафеты с элементами баскетбола	2	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	
60	Игра «Мини баскетбол»	1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
61	Контрольный норматив: 5 упражнений баскетболиста	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
Спортивные игры: волейбол 16 часов				

62	Волейбол правила игры. Инструктаж по ТБ	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	
63	Стойки и перемещения	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	
64	Передача мяча над собой, способ бросок и ловля	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	
65 - 66	Передача мяча партнёру, в стену	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
67	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	
68	Приём мяча над собой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	
69 - 70	Приём мяча с набрасывания партнёра, от стены	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	
71	Контрольный норматив: передача мяча над собой способом бросок и ловля	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	
72	Подача мяча нижняя прямая, способом бросок одной рукой	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	
73	Подача мяча нижняя боковая, способом бросок одной рукой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
74	Подача мяча верхняя прямая, способом бросок одной рукой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	

			мяч».	
75	Подача мяча верхняя боковая, способом бросок одной рукой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	
76	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры «Пионербол»	
77	Контрольный норматив: демонстрация 4х способов подачи через сетку	1	Правильности выполнение техники подачи через сетку	
Легкая атлетика 28 часов				
78	Бег для развития выносливости до 200 м. Инструктаж по ТБ	1	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
79	Кросс по пересечённой местности до 300 м.	1	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
80	Подвижные игры с бегом	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	
81	Кросс по пересечённой местности до 400 м.	1	Высокий старт (до 10-15м), беге ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	
82	Подвижные игры с бегом	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки).	
83	Кросс по пересечённой местности до 500 м.	1	Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	
84	Подвижные игры с бегом	3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	
85			Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	
86				

			Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	
87	Контрольный норматив: бег без учёта времени до 500 м.	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	
88	Повторение раздела лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ	1	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
89	Бег на короткие дистанции 15-20 м.	1	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
90	Бег на короткие дистанции 20-40м.	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	
91	Бег на короткие дистанции 30 м., повторный бег 3 по 30м.	1	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	
92	Эстафетный бег	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки).	
93	Контрольный норматив: бег 30 м.	1	Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	
94	Прыжок в длину с места	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	
95	Тройной прыжок в длину с места	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	
96	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Метание	

			теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	
97	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98-99	Метание малого мяча с места	2	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
100-101	Подвижные игры с бегом	2	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
102-103	Метание малого мяча с разбега	2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	
104-105	Подвижные игры с метанием	2	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

Презентации:

1. История волейбола.
2. "Секреты" игры в волейбол.
3. Техника и тактика игры в баскетбол.
4. Развитие силы, быстроты, ловкости.
5. История развития лыжного спорта.
6. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
7. Гимнастика и элементы акробатики
8. Олимпиада школьников.

Интернет – ресурсы:

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.olympiady.ru/> История Олимпийских игр

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»