

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО:

На заседании ТЛ
№1 от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР
№1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором школы
Приказ № 295
от «31» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 6 в класса

на 2023-2024 учебный год.

Составитель: Кордонова Людмила Григорьевна,

учитель физической культуры

Саранпауль, 2023г

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденная приказом Мин. просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026

Цели и задачи. Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- 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.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» рассчитана на

34 учебных недели, 2 часа в 6 классе.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям 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.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здоровье, физические качества, осваиваются определенные

Двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физкультуре для 6 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные функции мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях - «сидя – стоя» даются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел «Лыжная подготовка» 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 значимых разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность и инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отношениях между группами детей.

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценка (похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с интеллектуальными нарушениями. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Содержание образования учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры.

Роль физкультуры в подготовке к труду.

Подвижные игры включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта. «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением

головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; • лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).

Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Учащиеся должны уметь:
- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин; • правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи. Учащиеся должны уметь:
- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке. Учащиеся должны уметь:
- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся. Учащиеся должны уметь:
- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Тематическое планирование

Содержание темы «Знания о физической культуре» изучаются теоретически на уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	14
3	Кроссовая подготовка.	21
4	Спортивные игры с элементами подвижных игр	9
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование 6В класс (68 ч)

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Даты проведения		Оборудование урока	УУД
		план	факт		
<i>ТЕМА: Лёгкая атлетика 11 часов</i>					
1	Инструктаж по ТБ. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Высокий старт			журнал по т/б секундомер	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.
2	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения. Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места			секундомер	Уметь выполнить движение в беге и прыжках
3	Тест: подтягивание на перекладине (м), в висе (д). Высокий старт, финиширование.			секундомер	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
4	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			секундомер, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
5	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты			рулетка, скакалки, мячи	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
6	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

7	Скоростной бег до 40 м. Эстафеты.			секундомер, обручи, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
8	Челночный бег 3x10м. Метание мяча .			секундомер, мячи для метания.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
9	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 7-9 шагов.			мячи для метания, рулетка	Уметь правильно выполнить движение в метании мяча
10	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.			рулетка, обручи, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить движение в прыжках.
11	Эстафеты, старты из различных п., бег с ускорением.			обручи, мячи, скакалки	Уметь правильно выполнить беговые упражнения на ускорения.
<i>ТЕМА: Кроссовая подготовка. 30 часов</i>					
12	Равномерный бег до 10 минут. Терминология кроссового бега.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
13	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
14	Бег на 1000 м. Эстафеты.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
15	Тест: бег 1000м			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .

16	Равномерный бег до 12 минут.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
17	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
18	Бег на местности.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
19	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
20	Кросс до 15 мин.			секундомер	Уметь правильно выполнить движение в беге .
21	Правила ТБ. Правила и организация игры, терминология баскетбола.			журнал по т/б мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча			мячи б/б	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
23	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
24	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
25	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением

26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча			мячи б/б	Уметь правильно выполнить движение в беге .
27	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.			мячи б/б	Уметь правильно выполнить движение в беге.
28	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.			мячи б/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,
29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.			мячи б/б	
30	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
31	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.			мячи б/б	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением
32	Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей.			мячи б/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться
	<i>а) Футбол</i>				Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться

33	Футбол. Правила ТБ. Стойки игрока; перемещения, остановки, повороты.			журнал по т/б мячи ф/б	
34	Игра в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу.			мячи ф/б	Уметь играть в спортивные игры с бегом.
35	Учебная игра в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
36	Мини-футбол по упрощённым правилам			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
37	Стойки игрока; перемещения, остановки, повороты.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
38	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)

39	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
40	Мини-футбол и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
41	Игра в мини-футбол.			мячи ф/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
<i>ТЕМА: Гимнастика. 14 часов</i>					
	<i>а) Висы. Строевые упражнения.</i>				
42	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.			журнал по т/б	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться)
43	Выполнение на технику. Подтягивания(м). в висе лежа(д). Развитие силовых способностей.			маты	
44	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.			маты	
45	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить строевые упражнения.

46	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить гимнастическую стойку.
47	ОРУ в движении. Эстафеты, передвижения (ходьбой, бегом, прыжками)			маты	Уметь правильно выполнить движение в прыжках.
	<i>в) Акробатика, лазанье</i>				
48	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Развитие координационных способностей			гимнастические скамейки, маты	
49	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить кувырок вперед, назад и стойку на лопатках.
50	Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно.			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить кувырок вперед.
51	Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами.			канат, маты	Уметь правильно выполнить мост из положения стоя с помощью.
52	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.			гимнастические скамейки, маты	
53	ОРУ с предметами. Лазание по канату.			канат, маты	Уметь правильно выполнить два кувырка вперед.
54	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.			гимнастические скамейки, маты	Уметь правильно выполнить лазание по канату.

55	Кувырки назад, лазанье по канату.			канат, маты	Уметь правильно выполнить кувырок вперед, назад и стойку на лопатках.
<i>ТЕМА: Лёгкая атлетика 13 часов</i>					
56	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 1 5-30 м, бег по дистанции (40-50 м).			секундомер, эстафетные палочки	Уметь правильно выполнить лазание по канату.
57	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.			секундомер, эстафетные палочки	Уметь выполнить движение в беге.
58	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
59	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
60	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
61	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
62	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.			секундомер	Уметь выполнить движение в беге.
63	Бег 30 м. Высокий старт 15-30 м			секундомер	Уметь выполнить движение в беге
64	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ.			стойки для прыжков, планка, маты.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.

65	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.			рулетка, теннисные мячи	Уметь выполнить движение в прыжках.
66	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.			рулетка, теннисные мячи	Уметь выполнить движение в метании мяча.
67	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения.				Уметь выполнить движение в метании мяча.
68	Специальные беговые упражнения.				Уметь выполнить движение в прыжки в длину с места

Учебно - методическое обеспечение

1. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
2. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
3. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
4. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
5. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
6. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.
7. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
8. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
9. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
10. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
11. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
12. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.