



### Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по **физической культуре** для 7 класса разработана для детей с легкой умственной отсталостью на основе требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599) Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.;
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286 - 15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Под.ред В.В.Воронковой Москва "Просвещение", 2017;
- Учебный план образовательного учреждения на 2022/2023 учебный год, принятый педагогическим советом.
- Устав ГБОУ СО « Школа-интернат для обучающихся по АОП р.п. Базарный Карабулак» Приказ Министерства образования Саратовской области от 10 ноября 2015г .
- Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, утвержденного приказом ОУ от 31 августа 2020г. №54.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. N 1026;

Рецензия к рабочей программе

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными

**Задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

Содержание учебного предмета: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Лыжная подготовка. Спортивные игры футбол и лапту.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность

дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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

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

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

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

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

## Содержание учебного предмета

Место предмета в базисном учебном плане: программа рассчитана на 68 часов в 7 классе из расчета 2 часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются

физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета

«Физическая культура».

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы 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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться 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, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**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 и др.

**«Спортивные 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, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, 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 физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. 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.

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

При освоении **минимального уровня** физической культуры учащиеся приобретут следующие результаты.

*Личностные* результаты учеников проявятся в виде:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

знания основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанного их применения;

представления о двигательных действиях;

знания основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

*Метапредметные:*

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении

подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Предметные:*

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

При освоении **достаточного уровня** физической культуры учащиеся приобретут большие результаты.

К *личностным* результатам можно отнести:

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности



К *межпредметным* результатам относится:

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

К *предметным* результатам относится:

Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки) выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд;

ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

### **Нормы оценки обучающегося 7 класса**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№		
	<b>1 четверть</b>	
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 ч</b>
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3 ч
	Прыжки с места . Метание малого мяча	3 ч
	Бег на средние дистанции	3 ч
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6 ч</b>
	Бег по пересеченной местности	6 ч
	<b>2 четверть</b>	
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16 ч</b>
	Висы. Строевые упражнения	5ч
	Опорный прыжок . Лазание .	5 ч
	Акробатика .	5 ч
	<b>3 четверть</b>	
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22 ч</b>
	Лыжная подготовка	22 ч
	<b>4 четверть</b>	
<b>5</b>	<b>Кроссовая подготовка (</b>	<b>7 ч</b>
	Кроссовая подготовка	7 ч
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 ч</b>
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3 ч
	Прыжки с места . Метание малого мяча	3 ч
	Бег на средние дистанции	3 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (7 класс 68часов )

п/п №	Темы уроков	Разделы .	Кол-во часов	План	Факт
		<b>Кроссовая подготовка</b>	6		
1	Тема урока : Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (5 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	1	5,09	
2	Тема урока : Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	7,09	
3	Тема урока : Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости	1	12,09	
4	Тема урока : Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости	1	14,09	
5	Тема урока : Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости	1	19,09	
6	Тема урока : Кроссовая подготовка	Бег (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости	1	21,09	

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(9 часов )	9		
1	Тема урока : Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	26,09	
2	Тема урока : Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	28,09	
3	Тема урока : Спринтерский бег, эстафетный бег. (Сдача норматива )	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств (Сдача норматива : низкий старт Бег 60метров )	1	3,10	
4	Тема урока : Прыжки с места . Метание малого мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1	5,10	
5	Тема урока : Прыжки с места . Метание малого мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. I Развитие скоростно-силовых качеств	1	10,10	
6	Тема урока : Прыжки с места . Метание малого мяча.(Сдача норматива )	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств ( Сдача норматива : Метание малого мяча	1	12,10	

		,прыжок в длину с места)			
7	Тема урока : Бег на средние дистанции	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	17,10	
8	Тема урока : Бег на средние дистанции	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	19,10	
9	Тема урока : Бег на средние дистанции .(Сдача норматива )	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости(сдача норматива 2000 м-м. и 1500 м - )	1	24,10	

		II ЧЕТВЕРТЬ			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16		
	Тема урока : Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	2	7,11 9,11	
	Тема урока : Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2	14,11 16,11	
	Тема урока : Висы. Строевые упражнения(Сдача норматива )	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.( Сдача нормативов : Висы . Строевые упражнения )	1	21,11	
	Тема урока : Опорный прыжок . Лазание .	ОРУ с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок с наскокам . (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты.	2	23,11 28,11	

		Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по шведской стенке .			
	Тема урока : Опорный прыжок . Лазание .	ОРУ в движении.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок с наскакам ( Д) Эстафеты. Лазание по шведской стенке .Развитие скоростно-силовых способностей	2	30,11 5,12	
	Тема урока : Опорный прыжок . Лазание . (Сдача норматива )	ОРУ в движении.Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок с наскакам (д.). ОРУ с обручами.(Сдача норматива : опорный прыжок )	1	7,12	
	Тема урока : Акробатика	ОРУ в движении. ОФП . Кувырки вперед ,назад Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей	2	12,12 14,12	
	Тема урока : Акробатика	ОРУ в движении.Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. Мостик . Стойка на лопатках .	2	19,12 21,12	
	Тема урока : Акробатика	ОРУ в движении. Изучения акробатического комплекса :Стойка на голове .Кувырок в перед мостик .кувырок вперед стойка на лопатках . кувырок вперед равновесие на одной ноге кувырок назад стойка на руках два кувырка назад в полушпагат .	1	26,12	
	Тема урока : Акробатика(Сдача норматива )	ОРУ в движении .Сдача акробатического комплекса )	1	28,12	

		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>			
		<b>Лыжная подготовка (30ч)</b>	22		
Тема урока	Лыжная подготовка	Правила безопасности на уроках л/п. Одновременный и попеременный двухшажный конькового ход. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.	4	10,01 11,01 17,01 18,01	
Тема урока	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км- девочки и 3 км – мальчики.	3	23,01 25,01 30,01	
Тема урока	Лыжная подготовка	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе	2	1,02 6,02	
Тема урока	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный конькового хода ход. Техника преодоления контруклонов, подъемы, спуски. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	3	8,02 13,02 15,02	
Тема урока	Лыжная подготовка	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.	2	20,02 22,02	
Тема урока	Лыжная подготовка	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км.	2	27,02 29,02	



	Тема урока Лыжная подготовка	Техника лыжных коньковых ходов ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м	2	5,03 7,03	
	Тема урока Лыжная подготовка	Техника всех изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 3 км. Мальчики и 2км Девочки	2	12,03 14,03	
	Тема урока Лыжная подготовка	Техника лыжных коньковых ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.	2	19,03 21,03	
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			
		<b>Легкая атлетика</b>	9		
	Тема урока :Спринтерский бег. Эстафетный бег	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег ( <i>передача палочки</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	2,04 4,04	
	Тема урока :Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств (сдача норматива 60метров )	1	9,04	
	Тема урока :Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2	11,04 16,04	
	Тема урока :Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель( Сдача норматива ).	( Сдача норматива : Метание малого мяча ,прыжок в длину с места)	1	18,04	
	Тема урока :Бег на средние дистанции	Бег ( <i>2000 м - м. и 1500 м - д.</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	2	23,04 25,04	

		<b>выносливости</b>			
	Тема урока :Бег на средние дистанции(сдача норматива )	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. (Сдача норматива 2000 м-м. и 1500 м - )	1	30,04	
		<b>Кроссовая подготовка</b>	7		
	Кроссовая подготовка	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	2	7,05 14,05	
	Кроссовая подготовка	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	2	16,05 21,05	
	Кроссовая подготовка	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	23,05	
	Кроссовая подготовка	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	28,05	
	Кроссовая подготовка	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	30,05	