



Подписано  
цифровой подписью:  
ГБОУ Школа-интернат №5  
г.о. Тольятти.  
12:00 +04:00

Директор: Стариков А.П.

**Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья городского округа  
Тольятти»**

Ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010. Тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70,  
тел/факс 22-93-71 E-mail: [school5i@edu.tgl.ru](mailto:school5i@edu.tgl.ru)

**ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290**

ПРИНЯТО

На заседании методического объединения  
Учителей физической культуры  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБОУ школы-интерната №5 г.о.Тольятти  
№ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.  
А.П. Стариков



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет/курса Физическая культура

Класса 10А..вариант-2.2

Педагогического работника (Ф.И.О) Лыскова Виктора Павловича

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области  
«Школа – интернат № 5 для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Тольятти»

на 2024 – 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 10 класса (вариант 1.2) разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа»; Федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26)»; Приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»; Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования глухих и слабослышащих обучающихся»;

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования глухих и слабослышащих обучающихся (вариант 1.2) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

**Актуальность.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования глухих и слабослышащих обучающихся в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы

определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекцию недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

В связи с вышесказанным определяется цель программы по физической культуре: содействие всестороннему развитию личности глухих и слабослышащих обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, навыков здорового и безопасного образа жизни, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по физической культуре для 1 класса является: формирование основ физической культуры личности. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и

развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования глухих и слабослышащих учащихся. Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования глухих и слабослышащих обучающихся (вариант 1) (Г<sup>1</sup>) 10 классе предусмотрено 2 часа в неделю. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом в 10 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

### **Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета**

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным и предметным результатам. Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные

установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы **личностные результаты**, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.**

Личностные результаты освоения АООП обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации. Коммуникативные - обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Регулятивные - обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Познавательные - представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;



3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Предметные результаты освоения АООП подразделяются на два уровня: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Минимальный уровень:

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

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- 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.

Достаточный уровень:

- 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 счёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- 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;

- 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры - это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

### **Основное содержание учебного предмета**

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 9 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов

программы. Таким образом, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания .

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти , а спортивные игры и лыжная подготовка осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки

развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

### **Тематическое планирование**

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	16
3.	Легкая атлетика	18
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Спортивные игры	18
Общее количество часов		68

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования глухих и слабослышащих обучающихся (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования глухих и слабослышащих обучающихся одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию

(протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 10 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

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

Техническая характеристика спортивного зала:

спортзал расположен на 1 этаже. Общая площадь – 360 м<sup>2</sup>, 24м длина, 12м ширина. Имеются раздевалки, тренерская, помещение для спортивного инвентаря. Два входа. Пол деревянный палубный. Стены покрыты краской. Окна пластиковые, вертикального расположения, защищенные сеткой. Потолок

побеленный белый. Освещение, спортзал оснащен лампами дневного света, защищенными решетками. Температурный воздух в спорт зале колеблется от 15 – 28\*С, в зависимости от времени года. Спортзал оборудован: для 1 —11 классов.

Оборудование спортивного зала.

Баскетбольные щиты (2), шведская стенка (3), гимнастические скамейки (2), волейбольная сетка, стол для настольного тенниса (2), ворота для мини-футбола (2), маты гимнастические (3), коврики гимнастические (12), лыжи (12), спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т. д.).

### **Планируемые результаты освоения предмета**

**Иметь представление:** о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

**Знать:** основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

**Выполнять:** Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

**Уметь:** играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Физическая культура» 10 класс  
учителя (Ф.И.О.) Лыскова В.П.

за 2024- 2025 учебный год

<i>№ недели</i>	<i>№ урока</i>	<i>Тема</i>	<i>Дата</i>	<i>Умения и навыки</i>	<i>Коррекционная работа</i>
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>I</b>	<b>1</b>	Теоретические сведения, техника безопасности на уроках л- атл.	<b>10а</b>	Уметь правильно выполнять беговые упражнения.	<i>Словарь. Колодки ,старт, разбег. Фразы. Это колодки(показать).Высокий-низкий старт.</i>
	<b>2</b>	Бег. 60м на скорость.			
<b>II</b>	<b>3</b>	Бег на короткие дистанции.		Уметь правильно выполнять стартовые положения.	<i>Ф.Я бегу 60м.</i>
	<b>4</b>	Кроссовый бег на 500-1000м.			
<b>III</b>	<b>5</b>	Эстафетный бег.		Следить за правильной работой рук и ног при передаче.	<i>Ф. Сегодня мы бежали эстафету.</i>
	<b>6</b>	Повторение материала предыдущего урока.			
<b>IV</b>	<b>7</b>	Прыжки в длину и высоту спортивным способом.		Следить за правильным выполнением упражнения	<i>Ф. Он бежит медленный кросс.</i>
	<b>8</b>	Преодоление прыжками горизонтальных (ров, канава шириной 2-3м) и вертикальных (забор, барьер или планка на высоте 100-120см) препятствий.			
<b>V</b>	<b>9</b>	Метание гранаты в цель и на дальность.		Следить за техникой бега.	<i>Ф. Мы метаем теннисный мяч. Ф. я сегодня толкал ядро.</i>
	<b>10</b>	Толкание ядра с места, стоя боком.			

### Баскетбол

<b>VI</b>	<b>11</b>	Ведение мяча с изменением направления- передача.			Следить за техникой выполнения упражнений.	Ф.сегодня мы водили мяч.
	<b>12</b>	Ловля мяча в движении – ведение – остановка – поворот – передача(повторение).				
<b>VII</b>	<b>13</b>	Ведение – остановка в два шага – бросок мяча в корзину.			Следить за техникой выполнения упражнений.	Ф.мы сегодня бросали мяч в корзину.
	<b>14</b>	Ловля мяча в движении – ведение – бросок мяча в корзину(совершенствование).				
<b>VIII</b>	<b>15</b>	Личная защита в зоне.			Делать правильно передвижение при игре в защите.	Ф. сегодня я играл в защите.
	<b>16</b>	Действия двух защитников против двух нападающих.				
<b>IX</b>	<b>17</b>	Индивидуальные действия в нападении и защите. Способы держания игроков без мяча и с мячом.			Следить за правильным выполнением упражнений.	Ф.сегодня мы играли в нападении.
	<b>18</b>	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Двусторонняя игра с выполнением основных правил баскетбола.				

### Гимнастика.

<b>X</b>	<b>19</b>	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.			Следить за техникой ходьбы и бега.	Ф.сегодня мы ходили в шеренге.
	<b>20</b>	Повороты в движении направо и налево.				



<b>XI</b>	<b>21</b>	Упражнения в сопротивлении. Упражнения на растягивание: наклоны вперед в положении сидя ноги врозь(вместе).			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня они выполняли наклоны.
	<b>22</b>	Поднимание и опускание туловища (ног) в положении лежа на спине.				
<b>XII</b>	<b>23</b>	Передвижение на руках в различных направлениях с поддержкой партнера за ноги.			Следить за правильностью выполнения упражнения.	Ф.сегодня я ходил на руках.
<b>XIII</b>	<b>24</b>	Повороты туловища с помощью партнера.				
	<b>25</b>	Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках.				
<b>26</b>	Два переворота в сторону (вправо, влево).  Повторение и закрепление материала предыдущего урока.					
<b>XIV</b>	<b>27</b>	Прыжок опорный. Через коня в длину ноги врозь (высота снаряда 120см).			Делать правильно поворот.	Ф.сегодня мы прыгали через козла.
	<b>28</b>	Повторение и закрепление материала предыдущего урока.				
<b>XV</b>	<b>29</b>	Лазание по канату с прямыми ногами.			Правильно делать хват руками.	Ф.сегодня мы лазали по канату.
	<b>30</b>	Повторение материала предыдущего урока.				
<b>XVI</b>	<b>31</b>	Перекладина. Из вися переворот в упор подъем силой в упор, соскок махом вперед (назад) дугой.			Следить за осанкой. Постановкой стопы на бревно.	Ф.сегодня мы ходили по бревну.
	<b>32</b>	Повторение материала предыдущего урока.				

<b>XVII</b>	<b>33</b>	Брусья. Сгибание и разгибание рук в упоре.			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня мы делали соскок с бревна.
	<b>34</b>	Из размахивания в упоре на предплечьях махом вперед подъем, мах назад махом вперед соскок боком.				Ф. я бегу полосу препятствий.

**Лыжная подготовка.**

<b>XVIII</b>	<b>35</b>	Теоретические сведения. Техника безопасности.			Знать основы техники.	
	<b>36</b>	Совершенствование изученных ходов. Подъем скользящим шагом.				
<b>XIX</b>	<b>37</b>	Попеременный четырехшажный ход(повторение).			Следить за поочередной работой рук и ног.	Ф.сегодня я выполнял четырехшажный ход.
	<b>38</b>	Закрепление материала предыдущего урока.				
<b>XX</b>	<b>39</b>	Переход с попеременного двухшажного к одновременным			Правильно ставить ноги и руки при переходах.	Ф.сегодня он выполнял переходы с хода на ход.
	<b>40</b>	ходам(совершенствование). Закрепление материала предыдущего занятия.				
<b>XXI</b>	<b>41</b>	Переход от переменных ходов к одновременным и наоборот.			Следить за техникой движений..	Ф.сегодня они проходили отрезки.
	<b>42</b>	Стойка отдыха при спусках.				

<b>XXII</b>	<b>43</b>	Торможение боковым соскальзыванием.			Следить за техникой движения.	Ф.сегодня я передвигался по средне пересеченной местности.
	<b>44</b>	Преодоление препятствий на местности Перешагиванием, перепрыгиванием, подлезанием.				
<b>XXIII</b>	<b>45</b>	Эстафеты с этапами 0,5-1км.			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня они проходили дистанцию на время.
	<b>46</b>	Прохождение дистанции на время (для мальчиков 3км, для девочек 2км).				

#### Баскетбол.

<b>XXIV</b>	<b>47</b>	Ведение мяча с ускорением и с обводкой противника.			Следить за техникой выполнения упражнений.	Ф.сегодня мы водили мяч.
	<b>48</b>	Прием мяча в движении и ведение его с изменением направления.				
<b>XXV</b>	<b>49</b>	Броски мяча в корзину с отскоком от щита.			Следить за правильным отскоком.	Ф.сегодня мы бросали мяч со средней дистанции.
	<b>50</b>	Броски мяча в корзину со средней дистанции одной или двумя руками.				
<b>XXVI</b>	<b>51</b>	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при встречном движении игроков и при передвижении игроков в парах и в тройках.			Выполнять правильно упражнение.	Ф.я делаю передачу от плеча.
	<b>52</b>	Ловля и передача мяча отскоком от пола.				

<b>XXVII</b>	<b>53</b>	Ловля высоколетящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой. Передача мяча двумя руками от головы.			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня они ловили мяч в прыжке.
	<b>54</b>					
<b>XXVIII</b>	<b>55</b>	Передача мяча в прыжке. Бросок мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.			Правильно передавать мяч.	Ф. они передают мяч друг другу.
	<b>56</b>					
<b>XXIX</b>	<b>57</b>	Рывок – ловля мяча в движении – бросок. Ловля мяча в движении – остановка – бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния.			Следить за правильным движением при броске.	Ф.он бросает мяч.
	<b>58</b>					
<b>XXX</b>	<b>59</b>	Действия трех нападающих против двух защитников. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.			Следить за соблюдением правил игры.	Ф.мы играем в баскетбол.
	<b>60</b>					

#### Легкая атлетика

<b>XXXI</b>	<b>61</b>	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на скорость.			Выполнять правильно разбег.	Ф.он бежит 60м.
	<b>62</b>					
<b>XXXII</b>	<b>63</b>	Кроссовый бег на 500-1000м. Кроссовый бег на 500м на время.			Следить за правильной техникой бега.	Ф. Сегодня мы бегали 500м.
	<b>64</b>					

<b>XXXIII</b>	<b>65</b>	Прыжки в длину и высоту спортивным способом.			Следить за правильным выполнением упражнения.	Ф.он прыгает в высоту.
	<b>66</b>	Преодоление прыжками горизонтальных (ров, канава шириной 2-3м) и вертикальных (забор, барьер или планка на высоте 100-120см) препятствий.				
<b>XXXIV</b>	<b>67</b>	Толкание ядра с места, стоя боком(совершенствование).			Следить за правильным метанием теннисного мяча.	Ф.они метают гранату.
	<b>68</b>	Полоса препятствий: старт из положения лежа на груди, бег на 30м, бег по бревну, преодоление забора высотой 1,5м с опорой на грудь, преодоление любым способом 8 ворот, находящихся друг от друга на расстоянии 50см, прыжок через ров шириной 1,5м, бег на 60м в обратном направлении.			Правильно выполнять толкание ядра.	Ф.я толкаю ядро.