



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 6.Б.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 6 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>) I - IV классе предусмотрено 3 часа в неделю. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год. В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные Игры». 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 утренней зарядки, 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 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное

содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

Для тех учащихся 6 класса можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

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

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 и начале четвертой, а подвижные игры 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.	Подвижные игры и лыжи	30
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 1 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» 6 класс  
 учителя (Ф.И.О.) Лыскова Виктора Павловича

за 2024 - 2025 учебный год

<i>№ недели</i>	<i>часы</i>	<i>Тема</i>	<i>Дата</i>	<i>Умения и навыки</i>	<i>Коррекционная работа</i>
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>I</b>	<b>4</b>	Теоретические сведения, техника безопасности на уроках л- атл. Бег. Низкий старт, стартовый разбег.	<u><b>5б</b></u>	Уметь правильно выполнять беговые упражнения.	<i>Словарь. Колодки ,старт, разбег. Фразы. Это колодки(показать).Высокий- низкий старт.</i>
<b>II</b>	<b>1</b>	Повторение, закрепление материала предыдущего урока. Старты из разных положений 30-60 м		Уметь правильно выполнять стартовые положения	<i>Ф.Я делаю стартовый разбег.</i>
<b>III</b>	<b>2</b>	Бег с ускорением и на время, до 30 метров. Бег с высокого старта до 60 м		Делать правильный разбег и ускорения.	<i>Ф. Сегодня мы бегали 60м С высокого старта.</i>
<b>IV</b>	<b>2</b>	Повторный бег 3-6х40 м, 2х100 м Медленный бег до 4 мин. ОФП.		Следить за правильным выполнением упражнения	<i>Ф. Он бежит медленный Кросс до 1 км.</i>
<b>V</b>	<b>3</b>	Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча из за спины, На дальность и в цель.		Следить за техникой исполнения упражнения в метание т.мяча.	<i>Ф. Мы метаем теннисный мяч на дальность и в цель.</i>

### Баскетбол

<b>VI</b>	<b>2</b>	Теоретические сведения, техника безопасности. Правила поведения на занятиях баскетболом.			Знать правила баскетбола.	Ф.мы узнали правила баскетбола.
<b>VII</b>	<b>3</b>	Основная стойка; передвижения без мяча.  Передвижение в “защитной “ стойке приставными шагами.			Следить за техникой выполнения упражнений.	Ф.сегодня мы изучали основную стойку.
<b>VIII</b>	<b>2</b> <b>3</b>	Остановка в два шага, прыжком.  Ловля и передача мяча от груди двумя руками после остановки и в движении.			Делать правильно передачу мяча.	Ф. сегодня я ловил и передавал мяч.
<b>IX</b>	<b>2</b> <b>2</b>	Ведение мяча на месте и в движении.  Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди и одной рукой от плеча с поддержкой другой.			Следить за правильным положением рук и ног при броске.	Ф.сегодня мы бросали мяч в корзину.

### Гимнастика

<b>X</b>	<b>19</b> <b>20</b>	Теоретические сведения. Построение в колонну по одному. Повороты на месте; движение строевым шагом.			Следить за правильной стойке в колонне.	Ф.сегодня мы строились в колонну.
<b>XI</b>	<b>21</b> <b>22</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре.  Прыжки на месте и в движении.			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня он выполнял прыжки.
<b>XII</b>	<b>23</b> <b>24</b> <b>25</b>	Строевые упражнения с палкой на месте и при ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке.			Следить за правильностью строевого шага.	Ф.сегодня они ходили с палкой.
<b>XIII</b>		Акробатика. Два кувырка вперед и			Следить за правильной	Ф.сегодня мы делали кувырки.

	<b>26</b>	назад. Переворот в сторону. “Мост” наклоном назад.			группировкой при кувырке.	
<b>XIV</b>	<b>27</b> <b>28</b>	Прыжки опорные. С разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок боком с опорой на левую(правую) руку и правую(левую) ногу.			Следить за правильным разбегом.	Ф.сегодня я делал прыжки.
<b>XV</b>	<b>29</b> <b>30</b>	Лазание по канату способом в три приема на высоту до 4м (для мальчиков) и 3м (для девочек). Упражнение в равновесии. Ходьба выпадами, спиной вперед.			Правильно брать канат руками.	Ф.сегодня мы лазали по канату.
<b>XVI</b>	<b>31</b> <b>32</b>	Прыжки на одной или обеих ногах с продвижением вперед. Повороты на носках на 180, 360 градусов.			Выполнять правильно прыжки, повороты.	Ф.сегодня они прыгали на одной ноге.
<b>XVII</b>	<b>33</b> <b>34</b>	Висы и упоры. Вис стоя сзади, присев сзади. Лежа согнувшись завесом. Преодоление полосы препятствия с включением бега, прыжков и гимнастических снарядов.			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня мы выполняли висы.

#### Лыжная подготовка

<b>XVIII</b>	<b>35</b> <b>36</b>	Теоретические сведения. Техника безопасности. Основы техники подъемов и спусков на лыжах.			Знать основы техники подъемов и спусков.	
<b>XIX</b>	<b>37</b> <b>38</b>	Одновременные одношажные и двухшажные ходы. Подъемы способом “лесенка” и “елочка”.			Следить за поочередной работой рук и ног.	Ф.сегодня я выполнял одношажные и двухшажные ходы.

<b>XX</b>	<b>39</b>	Подъемы (совершенствование).			Правильно ставить ноги и руки при подъеме.	Ф.сегодня он выполнял подъемы.
	<b>40</b>	Торможение “полуплугом”.				
<b>XXI</b>	<b>41</b>	Повторное прохождение отрезков до 100м.			Следить за техникой прохождения отрезков.	Ф.сегодня они проходили отрезки до 100м.
	<b>42</b>	Повторное прохождение на скорость отрезков длиной до 100м. (3-4 раза за урок).				
<b>XXII</b>	<b>43</b>	Передвижение по среднепересеченной местности.			Следить за техникой движения.	Ф.сегодня я передвигался по местности.
	<b>44</b>	Передвижение с равномерной интенсивностью.				
<b>XXIII</b>	<b>45</b>	Передвижение с переменной интенсивностью до 3км.			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня они проходили дистанцию на время.
	<b>46</b>	Прохождение дистанции в 2км на время.				

### Баскетбол

<b>XXIV</b>	<b>47</b>	Основная стойка: передвижения без мяча (повторение, совершенствование).			Следить за техникой выполнения упражнений.	Ф.сегодня мы изучали основную стойку.
	<b>48</b>	Остановка в два шага, прыжком (повторение).				
<b>XXV</b>	<b>49</b>	Ловля мяча двумя руками на месте.			Следить за правильной ловлей мяча.	Ф.сегодня мы ловили мяч.
	<b>50</b>	Ловля двумя руками с выходом навстречу летящему мячу.				

<b>XXVI</b>	<b>51</b>	Передвижение в “защитной” стойке приставными шагами (совершенствование).			Выполнять правильно приставные шаги.	Ф.он двигается в защитной стойке.
	<b>52</b>	Ловля и передача от груди двумя руками после остановки и в движении (совершенствование).				
<b>XXVII</b>	<b>53</b>	Передача мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой.			Правильно выполнять упражнения.	Ф.сегодня я делал передачи.
	<b>54</b>	Передача мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой (совершенствование).				
<b>XXVIII</b>	<b>55</b>	Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди (совершенствование).			Правильно держать мяч.	Ф.сегодня мы бросали мяч в корзину.
	<b>56</b>	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой (повторение).				
<b>XXIX</b>	<b>57</b>	Ведение мяча на месте и в движении.			Следить за правильным движением.	Ф.он ведет мяч одной рукой.
	<b>58</b>	Броски мяча в корзину в движении.				
<b>XXX</b>	<b>59</b>	Двусторонняя игра в одно кольцо.			Следить за соблюдением правил игры.	Ф.мы играем в баскетбол.
	<b>60</b>	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.				

#### Легкая атлетика

<b>XXXI</b>	<b>61</b>	Бег. Низкий старт, стартовый разбег (совершенствование).			Выполнять правильно стартовый разбег.	Ф.он бежит с низкого старта.
	<b>62</b>	Старты из разных положений 30-60 м (повторение, закрепление ).				

<b>XXXII</b>	<b>63</b>	Бег с ускорением и на время, до 30 метров.			Делать правильный разбег и ускорения.	Ф. Сегодня мы бегали 60м С высокого старта.
	<b>64</b>	Бег с низкого старта на время до 60 м.				
<b>XXXIII</b>	<b>65</b>	Повторный бег 3-6х40 м. ОФП.			Следить за правильным выполнением упражнения.	Ф.он бежит 40м.
	<b>66</b>	Пробегание отрезков 2х100м с малой и средней интенсивностью.				