

Шиняевский филиал

МОУ «Высоковская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Заместитель директора
по УВР  О.В. Доронина
«30» 08 2019 г.

Утверждаю
Директор школы  О.В. Комарова
Приказ №  документов
«30» 08 2019 г.



Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для обучающихся
с УО (интеллектуальными нарушениями)
7 класса
на 2019- 2020 учебный год

Составитель: учитель Копылов О.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре

для учащихся 7-го класса с ограниченными возможностями здоровья

Статус документа

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012), на основании требований Государственного образовательного стандарта от 2004 г., который предполагает реализовать актуальные в настоящее время ком7-го класса.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта для общеобразовательных учреждений».
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, (утверждены Приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 г. №253;
- Образовательные программы МОУ «Высоковская СОШ» на 2019-2020 учебный год.

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной оздоровительной деятельностью.
- Владение терминологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета:

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на расширение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта 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 недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Задачи физического воспитания учащихся 7-х классах с ограниченными возможностями здоровья направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе использую учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура, 6 -го класса: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред-ей М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013 г. 7-е издание. Методическое пособие к учебнику 2014 г.. Имеется комплексная программа и развернутое тематическое планирование под редакцией В.И. Ляха по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных учреждений за 2012 г. (последнее издание), помогающее лучшему представлению тенденций и направлений становления физического воспитания в современных образовательных учреждениях.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по «Ритмике». Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7-ом классе в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип класса	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Адаптированная	7	2	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. М.Я.Виленского – М.: Просвещение, 2013.

Планируемые результаты обучения. Физический уровень подготовленности

№ п/п	Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3– 5,7	5,1 и ниже
		Бег 60 м, с.	11,4	10,8	10,2	11,6	10,9	10,4
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с.	9,7	9,3 - 8,8	8,5	10,1	9,7 – 9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	140	160 - 180	195	130	150 -175	185
4	Силовые	Комплексное упражнение за 1 мин.	10/10	15/15	20/20	–	--	--
		Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	–	--	--	10	15	20
5	Выносливость	Бег 1000 м, мин	6,00	5,30	5,00	6,20	6,00	5,30
		6-ти минутный бег	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		Лыжные гонки 2 км.	15,0	14,30	14,0	16,30	15,0	14,30

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2 Социально-психологические основы Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3 Культурно-исторические основы Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

1.4 Приёмы закаливания

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

1.5 Подвижные и спортивные игры:

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6 Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7 Лёгкая атлетика

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8 Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9 Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в

низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Легкая атлетика	26
1.2	Гимнастика, акробатика	12
1.3	Лыжная подготовка	14
1.4	Спортивные игры	16
1.5	Итого	68

Требования к уровню подготовки учащихся 7-го класса:

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Дополнение к календарно-тематическому планированию:

В течение учебного года в календарно-тематическом планировании рабочей программы возможны коррективы в фактических датах проведения уроков, связанные с объективными причинами: болезнь учителя, курсовая подготовка, карантин, праздничные дни и т.п. В этих случаях фактическая дата проведения уроков будет скорректирована и будет являться достоверной. Все изменения, произошедшие после корректировки, должны быть отражены в графе «Примечания», в конце календарно-тематического плана.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Календарно-тематическое планирование в 7 классах

Наименование раздела	№ урока	Тип урока	Тема и элементы содержания урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
I. Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (Спринтерский бег, эстафетный бег)	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике спринтерского бега. Бег с ускорением 20, 30 м. и повторный бег 2х60м, Развитие скоростных качеств.	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м			
	2	Комбинированный	Высокий старт, бег с ускорением 40-50 м. Преодоление вертикальных препятствий. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м			
	3	Совершенствование ЗУН	Бег 60 м.; бег 100 м. на скорость. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту. П./игра «Лапта». Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Мальчики-«5» - 10,0; «4» - 10,6; «3» - 10,8 Девочки - «5» - 10,0; «4» - 10,4; «3» - 11,2		
	4	Контрольный	Бег на результат 20, 30, 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Прыжки в длину с разбега Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м			
Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	5	Комбинированный	Прыжок в длину с места Метание мяча на дальность и в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Бег 400 м. на рез-т. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность			
	6	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча на рез-т. Специальные беговые упражнения. Бег 500 м. – дев., 800 м. – мал. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность			
	7	Контрольный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Полоса препятствий. Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 5 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель		
Бег на средние дистанции	8	Комбинированный	Тест на выносливость: 6-ти минутный бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. С/игры.	Уметь пробегать дистанцию не переходя на шаг.			
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Бег 1000 м (мин) на результат Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Мал. - «5» - 5,00; «4» - 5,30; «3» - 6,00 Девочки - «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6,20		
	10	Совершенствование ЗУН	Тест на выносливость: бег 1500 м. на результат. Метание набивных мячей. Прыжки в высоту. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать длинную дистанцию не переходя на шаг.			
	11	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту. Метание набивных мячей. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин.; преодолевать препятствия	Оценка усв. техники преодоления препятствий		
	12	Контрольный	Тест: челн-й бег 4х10 м., прыжок в высоту, подтягивание на в./перекладине – мал., поднятие ног до угла 90 градусов из виса на г./стенке – девочки. П./игра «Лапта»	Уметь выполнять несколько контрольных тестов.	Оценка усв. техники прыжков в высоту, в выпол-и упр-й в висе		

2. Спортивные игры Баскетбол 6 часов	1 (13)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Повторение ТБ и правил игры в баскетболе. Развитие коорд-х сп-ей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
	2 (14)	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
	3 (15)	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча во встречном движении. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-б./б.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
	4 (16)	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча во встречном движении. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-б./б.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
	5 (17)	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ловля и педача мяча в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
	6 (18)	Контрольный	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ловля и педача мяча в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка усвоения изученных упражнений и правил игры.		
3. Гимнастика 12 часов Висы. Строевые упражнения	1 (19)	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	Знать страховку и помощь при выполнении г./упр-й Уметь выполнять строевые упраж-ия, висы			
	2 (20)	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов.	Уметь выполнять строевые упраж-ия, висы			
	3 (21)	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	Уметь выполнять строевые упраж-ия, висы			
	4 (22)	Контрольный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	Уметь выполнять строевые упраж-ия, висы	Оценка техники выполнения упр-ий		
	5 (23)	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения			

Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	6 (24)	Совершенство ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения			
	7 (25)	Совершенство ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения			
	8 (26)	Контроль ный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения.	Оценка техники выполнения		
Акробатика и лазание	9 (27)	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации			
	10 (28)	Комплекс ный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации			
	11 (29)	Совершенство ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации			
	12 (30)	Контроль ный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату		
4. Спортивные игры Баскетбол 2 часа	1 (31)	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижения в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления, высоты отскока мяча и передачи мяча в движении, остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи и бросков в кольцо с близкого расстояния, применение их в учебной игре.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
	2 (32)	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижения в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления, высоты отскока мяча и передачи мяча в движении, остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи и бросков в кольцо. Уч./игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			
5. Лыжная подготовка 14 часов	1 (33)	Изучение нового материала	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
	2 (34)	Комбинир ованный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
	3 (35)	Комбинир ованный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласованные движений рук и ног и опорой на палки в подъёме.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			

	4 (36)	Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
	5 (37)	Изучение нового материала	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
	6 (38)	Изучение нового материала	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
	7 (39)	Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
	8 (40)	Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из в./стойки в низкую.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
	9 (41)	Комбинированный	Ускоренное согласование движений в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом		
	10 (42)	Комбинированный	Ускоренное согласование движений в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом		
	11 (43)	Комбинированный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах при повторном прохождении отрезков с повышением скорости	Оценить технику одновременного двухшажного хода.		
	12 (44)	Контрольный	Непрерывное передвижение до 6 км. Торможение упором. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения	Оценить технику торможения упором		

	13 (45)	Контроль ный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками. Дистанция 1 км. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Мал.</u> : «5» - 6.00; «4» - 6.30; «3» - 7.00 <u>Девочки</u> : «5» - 6.30; «4» - 7.00; «3» - 7.30		
	14 (46)	Контроль ный	Лыжные гонки дистанция 2 км. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Мал.</u> : «5» - 13.30; «4»-14.00; «3»-15.00 <u>Девочки</u> : «5» - 14.00; «4» - 14.30; «3»-15.30		
6. Спортивные игры Волейбол 6 часов	1 (47)	Изучение нового материала	Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения в парах и у стенки. П./игры: «Мяч капитану» и «Попади в квадрат». Тактика первых и вторых передач. Уч./ игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы			
	2 (48)	Комбинир ованный	Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения в парах и у стенки. П./игры: «Мяч капитану» и «Попади в квадрат». Тактика первых и вторых передач. Уч./ игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы			
	3 (49)	Комбинир ованный	Закрепление тактики первых и вторых передач, приёма мяча сверху и снизу после слабого удара через сетку. П./игры: «Отбей мяч» и «Мяч в воздухе». Развитие силы, быстроты посредством игры в парах. Уч./игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы			
	4 (50)	Изучение нового материала	Приём мяча сверху и снизу – тестирование. Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку и приёму мяча с подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока		
	5 (51)	Комбинир ованный	Совершенствование тактики первых и вторых передач. Обучение прямому нападающему удару. Обучение позиционному нападению и тактике свободного нападения. П./игра «Передачи в движении по кругу».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы			
	6 (52)	Комбинир ованный	Совершенствование тактики первых и вторых передач. Продолжить обучение прямому нападающему удару и обучение позиционному нападению и тактике свободного нападения. П./игра «Передачи в движении по кругу».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы			
Баскетбол 4 часа	7 (53)	Комбинир ованный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы	Оценка техники броска одной рукой от плеча, от головы, от груди в парах.		
	8 (54)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно-технические приёмы			
	9 (55)	Комбинир ованный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча		

	10 (56)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координатных способностей.	Уметь играть в б,б по упрощённым правилам.	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.		
Кроссовая подготовка Лёгкая атлетика 12 часов (Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий)	1 (57)	Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут			
	2 (58)	Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут			
	3 (59)	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь бегать 12 мин. в равномерном темпе до			
	4 (60)	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут			
	5 (61)	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут			
	6 (62)	Контрольный	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Оценка без учёта времени		
Спринтерский бег, эстафетный бег	7 (63)	Комбинированный	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м			
	8 (64)	Комбинированный	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м			
	9 (65)	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 15-30 м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мал. – «5» - 10.0; «4» - 10.4; «3»- 10.8. Девочки - «5» - 10.4; «4» - 10,8; «3» - 11,2.		
	10 (66)	Контрольный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью			
Прыжок в высоту, метание малого мяча	11 (67)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность			
	12 (68)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность			