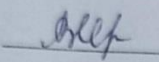


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Попкова А.В.

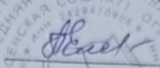
Протокол №15

От «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО



И.о. директора

 Погодина Е.А.

Приказ № 119

От «31» августа 2022г.

Адаптированная

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2022 - 2023 учебный год

Учитель: Клейнкнехт Светлана Анатольевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

## Аннотация

Рабочая программа по физической культуре в 7 «Б» классе разработана на основе:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 224 с.
- Закона РФ «Об образовании»;
- Учебного плана школы.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-6-7 классы» (М.: Просвещение) 2014г. Под редакцией М.Я. Виленского.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение) автор В.И.Лях 2-е издание.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» выделяется 3 часа в неделю, 102 в год. Данная рабочая программа предусматривает материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных и спортивных игр (18 часов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры, отсутствие снега или таяние снега в период января - марта месяца).

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе разработана на основе:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 224 с.
- Закона РФ «Об образовании»;
- Учебного плана школы.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-6-7 классы» (М.: Просвещение) 2014г. Под редакцией М.Я. Виленского.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение) автор В.И.Лях 2-е издание.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе для детей с лёгкой умственной отсталостью

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

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

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечнососудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

## 1.1 Общая характеристика учебного предмета

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

**В программе использованы методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)

Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.

Самостоятельные занятия.

**В программе использованы следующие типы уроков:**

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

## 1.2 Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» выделяется 3 часа в неделю, 102 в год. Данная рабочая программа предусматривает материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных и спортивных игр (18 часов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры, отсутствие снега или таяние снега в период января - марта месяца).

### 1.3. Планируемые результаты учебного курса:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

**по разделу «Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

**по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время. кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове. выполнять вис с замесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

**по разделу «Легкая атлетика»** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку. Метание, как на дальность, так и на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

**по разделу «Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. Выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них. Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

**по разделу «Подвижные игры»** — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами». «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Хвостики», «Командные хвостики». «Флаг на башне», «Бездомный заяц». «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом». «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота». «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница». «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове». «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка », «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

#### **1.4 Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся при температуре не ниже 15.°С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. **Сдача нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО**

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

### 1.5 Структура учебного предмета

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	30
1.3	Спортивные и подвижные игры	39
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.5	Лыжная подготовка	18
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

#### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	12			18
3	Спортивные и подвижные игры	12		6		6
4	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	ВОЛЕЙБОЛ	15	15			
7	БАСКЕТБОЛ	12			12	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

## **1.6. Обучение строится с учётом психофизических особенностей обучающихся.**

У учащихся нарушены все стороны речевой деятельности, у каждого — в разной степени, поэтому предусматривается дифференцированная и индивидуальная работа по всем разделам. Согласно рекомендациям логопеда, в данном классе необходимо продолжить работу по обучению правильному построению предложения при ответе на вопрос, грамотному построению словосочетаний и предложений, систематизации, уточнению и расширению словаря, формированию грамматического строя речи (наблюдаются аграмматизмы, пропуск или неправильное употребление предлогов, нарушения в согласовании, управлении), развитию связной речи. Коммуникативно-речевая направленность, являющаяся ведущей в обучении русскому языку, способствует социальной адаптации учащихся.

В содержании программы предусмотрена коррекционная деятельность, поэтому усилена практическая направленность обучения, проводимая по следующим направлениям.

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук, навыков каллиграфии; развитие артикуляторной моторики.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия, представлений, ощущений;

- развитие памяти (зрительной и слуховой), внимания (зрительного и слухового, произвольного и непроизвольного); формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

- развитие пространственных представлений и ориентации, развитие представлений о временах года.

3. Развитие различных видов мышления: наглядно-образного, словесно-логического (умения видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями, событиями).

4. Развитие основных мыслительных операций: умение сравнивать (выделять сходство и различие понятий), анализировать, умение работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму; умение планировать деятельность.

5. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремление доводить начатое до конца; формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умений анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

6. Коррекция индивидуальных пробелов.



## Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

7 класс (102ч)							
№ урока	Тема	Часы	Дата проведения		Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Оборудование
			план	факт			
					I-четверть		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Старт.	1	4.09		Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках по легкой атлетике Разучить низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег до2хмин	<b>Знать:</b> правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания Контроль над правильностью выполнения <b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе заданное время <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта <b>Уметь:</b> демонстрировать финальное усилие в беге <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель <b>Знать:</b> фазы прыжка в длину с разбега.	Инструкция, журнал по тех. безопасности, беговая дорожка.
2	Бег на короткие дистанции.	2	5.09		Закрепить низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Подвижная игра лапта. Равномерный бег 2,5 минуты.		беговая дорожка, свисток
3	Кроссовая подготовка	3	9.09		Равномерный бег 15 минут. Подвижные игры.		Секундомер свисток
4	Метание малого мяча.	4	11.09		Совершенствовать низкий старт. Бег по дистанции. Разучить метание малого мяча с 3-х шагов. КДП - прыжки в длину с места		Секундомер свисток
5	Учет бега на короткие дистанции.	5	12.09		Учет бега на короткие дистанции 60 м. КДП - 30 м. Закрепить метание малого мяча с 3 шагов. Подвижная игра		Секундомер свисток
6	Кроссовая подготовка	6	16.09		Равномерный бег 12 минут. Подвижные игры.		Секундомер свисток, флажки
7	Прыжки в длину с разбега.	7	18.09		Совершенствовать метание малого мяча с 3 шагов разбега. Разучить прыжки в длину с разбега. КДП - челночный бег 3* 10 Равномерный бег до4мин.		Секундомер свисток, флажки

8	Учет метание малого мяча.	8	19.09		Учет метание малого мяча на дальность с 3 шагов. Закрепить прыжки в длину с разбега. Подвижная игра. Равномерный бег 5 мин	<b>Уметь:</b> метать мяч в горизонтальную цель	Сектор для метания.
9	Кроссовая подготовка	9	23.09		Равномерный бег 12 минут. Подвижные игры.		Кроссовая трасса
10	Тест на выносливость шестиминутный бег.	10	25.09		Совершенствовать прыжки в длину с разбега КДП-тест Купера шестиминутный бег. Подвижная игра лапта	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе заданное время	сектор для прыжков, беговая дорожка
11	Учет прыжков в длину с разбега.	11	26.09		Учет прыжков в длину с разбега Подвижная игра лапта.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	
12	Кроссовая Подготовка.	12	30.09		Равномерный бег 12 минут. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе заданное время	сектор для прыжков
<b>Спортивные игры</b>					<b>15</b>		
<b>Волейбол</b>		<b>15</b>					
13	Вводный урок по волейболу Верхняя передача	1	2.10		Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола. Разучить верхнюю передачу мяча через сетку в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам выполнять правильно технические действия	<i>Инструкция, журнал по тех. безопасности, беговая.</i>
14	Верхняя передача мяча в парах	2	3.10		Закрепить верхнюю передачу мяча через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам		Волейбольная площадка, в/мячи
15	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	3	7.10		Передача двумя руками сверху на месте через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол	<b>Знать:</b> Правила перехода. <b>Уметь:</b> перемещаться на	Волейбольная площадка, в/мячи

16	Прием мяча снизу	4	9.10		Разучить прием мяча снизу через сетку в парах. Соверш-ть верхнюю передачу мяча через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам	площадке, разыгрывать мяч.	Волейбольная площадка, в/мячи
17	Учет верхней передачи мяча	5	10.10		Учет верхней передачи мяча в парах через сетку. Закрепить прием мяча снизу в парах через сетку. Игра с подачей	<b>Уметь:</b> Выполнять передачу и прием мяча	Волейбольная площадка, в/мячи
18	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	6	14.10		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> перемещаться на площадке <b>Уметь:</b> Выполнять передачу и прием мяча, разыгрывать мяч.	Волейбольная площадка, в/мячи
19	Нижняя прямая подача	7	16.10		Разучить нижнюю прямую подачу с 8м Соверш-ть прием мяча снизу в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам		Волейбольная площадка, в/мячи
20	Учет приема мяча снизу.	8	17.10		Учет приема мяча снизу в парах через сетку. Закрепить нижнюю прямую подачу с 8-х метров. Игра по упрощенным правилам		Волейбольная площадка, в/мячи
21	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	9	21.10		Стойка, перемещение в стойке. Передача двумя руками. Прием мяча двумя руками с снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в волейбол.	<b>Знать:</b> Правила перехода.	Волейбольная площадка, в/мячи
22	Нападающий удар с «Удочки»	10	23.10		Соверш-ть нижнюю прямую подачу с 8-х метров. Нападающий удар с «Удочки» Игра по упрощенным правилам		Волейбольная площадка, в/мячи

23	Учет нижней прямой подачи	11	24.10		Учет нижней прямой подачи с 8-х метров. Нападающий удар с «Удочки». Игра по упрощенным правилам	<p><b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.</p> <p><b>Уметь:</b> Выполнять передачу и прием мяча в парах через сетку</p> <p><b>Знать:</b> Правила перехода. <b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.</p>	Волейбольная площадка, в/мячи
24	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	12	28.10		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Волейбольная площадка, в/мячи
25	Верхняя передача мяча через сетку	13	6.11		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар с «Удочки». Игра по упрощенным правилам		Волейбольная площадка, в/мячи
26	Учет нападающего удара с «Удочки»	14	7.11		Прием мяча снизу мяча в парах через сетку. Учет нападающего удара с «Удочки» Игра по упрощенным правилам.		Волейбольная площадка, в/мячи
27	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	15	11.11		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Волейбольная площадка, в/мячи
					<b>I-четверть 27ч</b>		
<b>Спортивные и подвижные игры 6</b>							
	<b>Тема урока</b>		план	факт	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовленности обучающихся</b>	<b>Оборудование</b>
28	Туристическая полоса препятствий.	1	13.11		Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды, поочередно проходят туристические этапы.	<b>Знать:</b> технику безопасности	Инструкция, журнал по тех. безопасности
29	Мини - футбол по	2	14.11		Краткое описание правил, инструктаж Игра	<b>Знать:</b> Правила игры в	Футбольное поле,

	упрощенным правилам.				в мини - футбол упрощенным правилам.	футбол и судейские жесты	мячи
30	Мини - баскетбол по упрощенным правилам	3	18.11		Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды. Игра в подводящую игру к баскетболу «Мяч в корзину»	<b>Уметь:</b> выполнять ведение передачу и броски по кольцу	Спорт зал б/мячи
31	Веселые старты и эстафеты.	4	20.11		Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды, выполняет эстафеты между собой.	<b>Уметь:</b> выполнять команды задания между собой	Мячи скакалки обручи
32	Подвижная игра «Лапта»	5	21.11		Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды. Игра в лапту.	<b>Знать:</b> правила игры и уметь выполнять	Мяч маленький
33	Игра в мини-волейбол.	6	25.11		Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды. Игра в мини - волейбол	<b>Знать:</b> Правила перехода. <b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.	Сетка волейбольная мячи
<b>Гимнастика 15</b>							
34	Вводный урок по гимнастике. Канат.	1	27.11		Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, в стойку на лопатках; стойка на голове согнув ноги (М) -мост из положения, стоя кувырок назад в полушпагат (Д) Канат (М-Д): - лазание в два приема.+	<b>Уметь:</b> выполнять лазанье по канату <b>Знать:</b> страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений	Канат, маты
35	Акробатические упражнения.	2	28.11		Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, в стойку на лопатках; стойка, на голове согнув ноги (М) -мост из положения, стоя кувырок назад в полушпагат (Д) Канат (М-Д): - лазание в два приема. Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	Гимнастические маты
36	Кувырки вперед, назад,	3	2.12		Акробатическая комбинация (М-Д): - кувырок вперед, назад в группировке; - перекатом назад стойка на лопатках; - мост из положения лежа.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из	Гимнастические маты канат

	стойки.				Канат (М-Д): - лазание в два приема. Гимнастическая полоса	разученных элементов, строевые упражнения	
37	Учёт лазание по канату	4	4.12		.Учёт лазание по канату (М-Д): -лазание в два приема. Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, назад в группировке; -перекатом назад стойка на лопатках: -мост из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	
38	Перекладина (мальчики) Брусья разной высоты (девочки)	5	5.12		Перекладина (мальчики) – подъем переворотом СОСКОК МАХОМ НАЗАД Брусья разной высоты (девочки) – подъем переворотом на нижнюю - поворот в сед на БЕДРЕ, СОСКОК МАХОМ НАЗАД. Акробатическая комбинация (М-Д): Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, упражнения в вися	Брусья разной высоты
39	Учет акробатической комбинации.	6	9.12		Учет акробатической комбинации (М-Д): -кувырок вперед, в стойку на лопатках; стойка на голове согнув ноги (М) -мост из положения стоя кувырок назад в полушпагат (Д) Перекладина (мальчики)-подъем переворотом и соскок Брусья разной высоты (девочки) Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> выполнять прыжок через козла ноги врозь, знать правила ТБ и страховку <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию на перекладине.	Гимнастический козёл
40	Опорный прыжок.	7	11.12		Опорный прыжок (М-Д): согнув ноги (м) Ноги врозь (Д) Перекладина (мальчики) вис согнувшись, вис прогнувшись. Брусья разной высоты (девочки) ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ на нижнюю - поворот в сед на БЕДРЕ, СОСКОКМАХОМ НАЗАД. Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь</b> выполнять прыжок через козла ноги врозь, знать правила ТБ и страховку	Гимнастический козёл, маты
41	Учет перекладина брусья разной высоты	8	12.12		Учет перекладина (мальчики) - вис согнувшись, вис прогнувшись. Учет брусья разной высоты (девочки) смешанные висы. Опорный прыжок (М-Д): - вскок в упор присев соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию на перекладине.	Гимнастическая скамейка, перекладина, маты
42	Брусья параллельные (мальчики) Бревно (девочки)	9	16.12		Брусья параллельные (мальчики): -наскок в упор;, размахивание в вися; соскок махом вперед углом с опорой о жердь. Бревно (девочки): - подскоки, равновесия, танцевальные шаги. Опорный прыжок (М-Д): согнув ноги (м) Ноги врозь (Д) Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь:</b> выполнять соскок, <b>Знать:</b> правила ТБ и страховку.  <b>Уметь</b> выполнять комбинацию на	Гимнастическая скамейка ,перекладина, маты
43	Учет опорного прыжка.	10	18.12		Учет опорного прыжка (М-Д): - СОГНУВ НОГИ (м) Ноги врозь (Д) Брусья параллельные (мальчики): -наскок в упор; сед	комбинацию на	Гимнастический козёл, маты

					ноги врозь -соскок махом вперед углом с опорой о жердь. Бревно (девочки): - подскоки, равновесия, танцевальные шаги. Гимнастическая полоса препятствий	перекладине, подтягивание  <b>Знать</b> страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.	
44	Гимнастическая полоса препятствий.	11	19.12	Брусья параллельные (мальчики): -наскок в упор – сед ноги врозь, соскок махом вперед Бревно (девочки): - подскоки, равновесия, танцевальные шаги. Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая палка		
45	Учет брусья параллельные, бревно	12	23.12	Учет брусья параллельные (мальчики): Учет бревно (девочки): Гимнастическая полоса препятствий	Спортзал, гимн, бревно, маты.		
46	Акробатическая комбинация	13	25.12	Акробатическая комбинация (М-Д): - М-кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнув ноги. Д-кувырок назад в полу шпагат, - мост из положения стоя. Гимнастическая полоса препятствий.	<b>Уметь:</b> выполнять страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.	Гимнастические маты	
47	Лазание по канату. Опорный прыжок.	14	26.12	Опорный прыжок (М-Д): - согнув ноги. Д - ноги врозь. Канат (М-Д): - лазание в два приема. Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения по лазанию на результат	Канат маты	
48	Прикладные навыки в равновесии.	15	30.12	Прикладные навыки в упражнениях на равновесие (М-Д): Канат (М-Д): - лазание в два приема. Гимнастическая полоса препятствий	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации на результат	Канат бревно	
					<b>II-четверть 21ч</b>		

	Тема урока				Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Оборудование
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	план	факт			
49	Вводный урок по баскетболу. Передачи мяча.	1	13.01		Инструкция по ТБ на уроках баскетбола Разучить передачу от груди, с шага, со сменой мест Подвижная игра « Борьба за мяч»	<b>Знать:</b> Правила подвижных игр с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему». «Мяч ловцу» «Борьба за мяч» Эстафеты с ведением мяча.	Баскетбольная площадка и б/мячи
50	Броски мяча в кольцо.	2	15.01		Закрепить передачу от груди с шага со сменой мест. Разучить бросок с места от груди. Подвижная игра «Борьба за мяч»	<b>Уметь:</b> делать броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	Баскетбольная площадка и б/мячи
51	Игра в мини-баскетбол.	3	16.01		Стойка, ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча, двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра, в мини-баскетбол.		Баскетбольная площадка и б/мячи
52	Ведение мяча, броски, передачи.	4	20.01		Соверш-ть передачу от груди, с шага ,со сменой мест. Закрепить бросок с места от груди. Разучить ведение по 8, остановку прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч».	<b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, выполнять остановку шагом, передавать мяч двумя руками от груди с места и в	Баскетбольная площадка и б/мячи
53	Учет ловли и передачи мяча.	5	22.01		Учет передачи от груди со сменой мест. Соверш-ть бросок с места от груди. Закрепить ведение по 8, остановку в два шага, поворот Подвижная игра «Борьба за мяч».		Баскетбольная площадка и б/мячи
54	Игра в мини-баскетбол.	6	23.01		Стойка ведение мяча и остановка прыжком. Ловля мяча, двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол.		Баскетбольная площадка и б/мячи



55	Учет бросков мяча в кольцо.	7	27.01		Учет броска с места от груди. Совершить ведение по 8, остановка в два шага, поворот. Подводящая игра «Мини баскетбол».	<p>движении, ловить мяч двумя руками на месте на уровне груди.</p> <p><b>Уметь:</b> вести мяч одной рукой делать броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p> <p><b>Знать:</b> Правила подвижных игр с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему». «Мяч ловцу» «Борьба за мяч»</p> <p>Эстафеты с ведением мяча.</p>	Баскетбольная площадка, б/мячи.
56	Учет ведения мяча, остановка.	8	29.01		Учет ведение по 8, остановка в два шага, поворот. Разучить бросок в движении после видения Подводящая игра «Мини баскетбол».		Баскетбольная площадка, б/мячи.
57	Игра в мини-баскетбол.	9	30.01		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка, прыжком. Ловля мяча, двумя руками от груди на, месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.		Баскетбольная площадка, б/мячи.
58	Тактические действия в нападении	10	3.02		Бросок в движении после ведения. Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении через игру «Мини баскетбол».		Баскетбольная площадка. б/мячи.
59	Комбинация из освоенных элементов.	11	5.02		Бросок в движении после ведения. Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении и через игру «Мини баскетбол».		Баскетбольная площадка, б/мячи.
60	Игра в мини-баскетбол.	12	6.02		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди, на, месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.		Баскетбольная площадка, б/мячи.
<b>Лыжи</b>		<b>18</b>	<b>III-четверть 30ч</b>				

61	Вводный урок по лыжной подготовке.	1	10.02		Инструктаж по Т.Б.на уроках по ЛЫЖНОМУ СПОРТУ. Строевые упражнения с лыжами. Примерка лыж.	<b>Знать:</b> для чего и когда применяются лыжи: правила передачи эстафеты <b>Уметь:</b> Переносить лыжи	Трасса, лыжи, палки, ботинки.
62	Одновременный бесшажный ход	2	12.02		Одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км.		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
63	Повороты на месте.	3	13.02		Повороты на месте. Одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1.2 км.	<b>Уметь:</b> координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м, пройти в быстром темпе 100-120м любым ходом	Трасса, лыжи,
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км	4	17.02		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Повороты на месте. Одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1.5 км.		палки, ботинки. Лыжи, палки
65	Учет повороты на месте.	5	19.02		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Учет повороты на месте. Одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1.6 км		Лыжи, палки
66	Скользкий шаг.	6	20.02		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Скользящий шаг. Одновременно бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1.8 км.		Лыжи, палки
67	Учет одновременно бесшажного хода	7	26.02		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Скользящий шаг. Учет одновременно бесшажного хода. Передвижение на лыжах 2 км		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
68	Спуск с горы, подъем	8	27.02		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Скользящий шаг. Спуск с горы, подъем. Передвижение на лыжах 2.2 км.	<b>Уметь:</b> преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке	Трасса, лыжи, палки, ботинки.
69	Учет скользящего шага.	9	2.03		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Учет скользящего шага. Спуск с горы, подъем. Передвижение на лыжах 2.2 км.		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
70	Попеременный двухшажный ход.	10	4.03		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Спуск с горы, подъем. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2.5 км		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
71	Учет спуска и	11	5.03		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Учет спуска и подъем. Передвижение на лыжах		<b>Уметь:</b> тормозить Трасса, лыжи, палки,

	подъем.				2.5м. Попеременный двухшажным ход	«плугом», преодолеть на лыжах 1,5км (девочки),2км ( мальчики)  <b>Уметь:</b> тормозить «плугом»	ботинки.
72	Торможение, катание с горки	12			Раздача инвентаря, выход на лыжню. Попеременный двухшажным ход. Торможение катание с горки. Передвижение на лыжах 2.6м.		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
73	Передвижение на лыжах	13	11.03		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Попеременный двухшажный ход. Торможение катание с горки. Передвижение на лыжах 2.8 км		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
74	Учет попеременного двухшажного хода.	14			Раздача инвентаря, выход на лыжню. Учет попеременного двухшажного хода Торможение катание с горки. Передвижение на лыжах 2.8 км.		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
75	Учет торможения	15	12.03		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Учет торможение катание с горки. Подвижные игры и эстафеты.		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
76	Спуск с горы подъем.	16			Раздача инвентаря, выход на лыжню. Спуск с горы подъем. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов до 3 км.		
77	Учет прохождения дистанции 3км.	17	16.03		Раздача инвентаря, выход на лыжню. Спуск с горы подъем. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов до 3 км.		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
78	Подвижные игры и эстафеты	18			Раздача инвентаря, выход на лыжню. Итоги лыжной подготовки.		Трасса, лыжи, палки, ботинки.
	<b>Тема урока</b>		план	факт	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовленности</b>	<b>Оборудование</b>

						обучающихся	
<b>Спортивные и подвижные игры 6</b>						<b>IV-четверть 24ч</b>	
79	Туристическая полоса препятствий	1			Краткое описание правил. Инструктаж. класс делится на две - три команды, поочередно проходят туристические этапы	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках по спортивным играм	Карабины, веревки, кочки, жерди.
80	Мини - футбол по упрощенным правилам.	2			Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды. Играют в мини - футбол упрощенным правилам.	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол.	Футбольная площадка, ф/мячи
81	Мини - баскетбол по упрощенным правилам	3			Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды. Играют в подводящую игру к баскетболу «Мяч в корзину»	<b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, выполнять остановку шагом, передавать мяч двумя руками от груди с места и в движении, ловить мяч двумя руками на месте на уровне груди.	баскетбольная площадка, б/мячи
82	Веселые старты и эстафеты.	4			Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды, выполняет эстафеты между собой.		
83	Подвижная игра «Лапта»	5			Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды. Играют в лапту	<b>Знать:</b> Правила подвижных игр с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему». «Мяч ловцу» «Борьба за мяч» Эстафеты с ведением мяча.	Мячи, обручи скакалки.
84	Учебная игра в мини-волейбол.	6			Краткое описание правил, инструктаж. Класс делится на две-три команды. Играют в пионербол		Бита, мяч.
<b>Легкая атлетика 18</b>						<b>Знать:</b> правила по технике безопасности во время	
85	Вводный урок по легкой	1	8.04		Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание».		Инструкция, журнал по тех.

	атлетике. Прыжки.				Равномерный бег 600 метров.	занятий, технику дыхания Контроль над правильностью выполнения	Безопасности Спортивный зал, сектор для прыжков в высоту.
86	Прыжки в высоту Способом «перешагивание ».	2			Прыжки в высоту способом «перешагивание». КДП - наклон туловища вперед. Равномерный бег 700 метров.	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе заданное время <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта <b>Уметь:</b> демонстрировать финальное усилие в беге <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель <b>Знать:</b> фазы прыжка в длину с разбега.	Спортивный зал, сектор для прыжков в высоту.
87	Кроссовая подготовка	3			Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе заданное время	Кроссовая трасса
88	Метание малого мяча в цель.	4			Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту способом «перешагивание». КДП - подтягивание. Равномерный бег 800м		
89	Учет прыжки в высоту	5			Учет прыжки в высоту способ «перешагивание». Метание малого мяча в цель. Равномерный бег 800 метров.		
90	Кроссовая подготовка	6			Равномерный бег 15 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.		
91	Старт. Бег на короткие дистанции	7			Низкий старт. Бег на короткие дистанции. КДП - челночный бег 3*10 Метание малого мяча в цель. Равномерный бег 900 метров.		
92	Учет метание	8			Учет метание малого мяча в цель.	<b>Уметь:</b> выполнять	Сектор для

	малого мяча в цель.				Низкий старт. Бег по дистанции. Подвижная игра лапта. Равномерный бег 1000 метров.	метание мяча в цель  <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	метания, беговая дорожка	
93	Кроссовая подготовка	9			Равномерный бег 15 минут- развитие выносливости. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.		Кроссовая трасса	
94	Метание малого мяча на дальность	10			Метание малого мяча на дальность. Низкий старт. Бег по дистанции. КДП - прыжки в длину с места. Подвижная игра Равномерный бег 1000 метров		Спортивная площадка. сектор для метания, беговая дорожка	
95	Учет бега на короткие дистанции.	11			Учет бега на короткие дистанции 60 м. КДП - 30 м. с высокого старта. Метание малого на дальность. Подвижная игра Равномерный бег 1 100 метров.		Спортивная площадка. сектор для метания, беговая дорожка.	
96	Кроссовая подготовка	12			Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.		Кроссовая трасса	
97	Прыжки в длину с разбега	13			Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания) Метание малого мяча на дальность. КДП-тест Купера шестиминутный бег. Подвижная игра.		<b>Знать:</b> фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете	Сектор для метания прыжков в длину с разбега беговая дорожка

98	<b>Промежуточная аттестация</b>	14			Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания ) Подвижная игра Равномерный бег 1300 метров.	<b>Знать и уметь:</b> выполнять старт с опорой на одну руку	Сектор для метания. прыжков в длину с разбега беговая дорожка
99	Кроссовая подготовка	15			Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Развитие выносливости. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правила	Кроссовая трасса
100	Бег на выносливость 1500 метров.	16			Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания ) Бег на выносливость 1500 метров. Подвижная игра лапта		Сектор для прыжков длину с разбега беговая дорожка
101	Учет прыжки в длину с разбега.	17			Учет прыжки в длину с разбега, (зона отталкивания) Подвижная игра лапта.	Уметь: бежать в равномерном темпе заданное время. Метать мяч на дальность.	Сектор для метания. прыжков в длину с разбега беговая дорожка
102	Кроссовая подготовка	18			Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 15 минут. Бег в гору Спортивные игры. Итоги года, дом задание на лето.		Кроссовая трасса