**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Адаптированная рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** для **6-б класса (**слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся с интеллектуальными нарушениями) разработана на основе примерной программы по физической культуре, составленной на основе ФГОС основного общего образования и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2013.– 104 с.

допущенной Министерством образования и науки РФ, в соответствии с

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 08.06.2020 года),
2. Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 года № 1089 (с изменениями на 07.06.2017 года).

и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Приказа Министерство общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 № 24/4.1.1-4851/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».

- Письма Министерства образования и науки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «О примерной структуре рабочих программ учителя».

- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования ГКОУ РО Азовской школы № 7.

- Учебного плана ГКОУ РО Азовской школы №7 на 2020-2021 учебный год.

- Годового календарного учебного плана-графика работы ГКОУ РО Азовской школы № 7 на 2020-2021 учебный год.

- Положения о рабочей программе учителя учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГКОУ РО Азовской школы № 7.

Программа ориентирована на использование УМК, который включает в себя:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.
2. «Физическая культура, 5-7 классы»,Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./под ред. Виленского М.Я. Изд.: Просвещение, 2017 г.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ЦЕЛИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | Формирование физической культуры личности учащихся с интеллектуальными нарушениями по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью |
| ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | ***Образовательные:***   * сформировать у обучающихся знания умения и навыки на основе реализации учебного плана программы; * создать условия для накопления обучающимися жизненного опыта и социальных контактов, необходимых в повседневной деятельности;- * обеспечить материально-технические условия реализации программы; * осуществлять мониторинг результатов реализации программы.   ***Развивающие:***   * развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей; * дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); * совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности. * ***Воспитательные:*** * воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; * воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; * воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи. * ***Коррекционные:*** * развивать слуховое восприятие изучаемого материала с использованием звукоусиливающей аппаратуры и на голое ухо; * корректировать словесную речь, т.е. следить за соблюдением норм орфоэпии, словесного и логического ударения, темпом речи; * закреплять навык чтения с губ; * работа по уточнению значений слов. |
| ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА | Учебный предмет «ОБЖ» является составной частью предметной области «Физическая культура»  Федеральный базисный учебный план предусматривает изучение предмета «Физическая культура » в перечне обязательных предметов.  В соответствии с федеральным базисным учебным планом на изучение физической культуры отводится в  6 классе 2 часа в неделю, 70 часов в год.:  В соответствии с расписанием, учебным планом-графиком ГКОУ РО Азовской школы №7 на 2020-2021 учебный год, утвержденным приказом №\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_, рабочая программа составлена на  6-б – 102 часа с учетом праздничных дней. |
| СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЕЕ СОДЕРЖАНИЯ |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

**6 класс**

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные результаты** | | |
| **Ученик научится** | | ***Ученик получит возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре.** | | |
| * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; * характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; | | * *овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;* * *понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;* |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | |
| * фФормировать умения выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их * сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; * сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. * способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; * сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. * способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; * сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. | | * *приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической* * *способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.* * *формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;*   *культурой* |
| **Физическое совершенствование** | | |
| * формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, * контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; * формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | * *способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.* * *способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;* * *способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;* | |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел (тема) программы** | **Количество часов** | **Система оценки планируемых результатов** |
| **РАЗДЕЛ 1 Знания о физической культуре** | | | | |
| **Тема 1 «*История физической культуры*»** | | | | |
| 1 | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе.  Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  . |  | Устный или письменный опрос. |
| **Тема «*Физическая культура (основные понятия»)*** | | | | |
| 2 | Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Профессионально-прикладная физическая подготовка. |  | Устный или письменный опрос. Тесты.  Стартовая диагностическая контрольная работа |
| **Тема 3 *«Физическая культура человека»*** | | | |
| 3. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Проведение банных процедур.  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.  *.* |  | Устный или письменный опрос. |
| **РАЗДЕЛ II «СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»** | | | |
| **Тема 4 *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»й»*** | | | |
| 4. | Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  Планирование занятий физической культурой.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  Организация досуга средствами физической культуры. |  | Устный или письменный опрос. Тесты. |
| **Тема 5 «*Оценка эффективности занятий физической культурой»*** | | | | |
| 5. | Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. |  | Устный или письменный опрос. Контрольная работа. |
| **РАЗДЕЛ III «Физическое совершенствование»** | | | |
| **Тема 6 «*Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** | | | |
| 6 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. |  | Устный или письменный опрос. |
|  | **6 класс**  **Гимнастика и акробатика**  Строевые упражнения.  Перестроение из одной шеренги в две.  Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.  Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.  *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*   * упражнения на осанку; * дыхательные упражнения; * упражнения в расслаблении мышц: * основные положения движения головы, конечностей, туловища.   *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*   * с гимнастическими палками; * с большими обручами; * с малыми мячами; * с набивными мячами; * упражнения на гимнастической скамейке.   *Упражнения на гимнастической стенке:*  Прогибание туловища, взмахи ногой.  *Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):*   * простые и смешанные висы и упоры; * переноска груза и передача предметов; * танцевальные упражнения; * лазание и перелезание; * равновесие; * развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.   **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*  Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.  Ходьба с крестным шагом.  Ходьба с выполнением движений рук на координацию.  Ходьба с преодолением препятствий.  Понятие о спортивной ходьбе.  Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.  Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.  *Бег*  Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.  Бег на 60 м с низкого старта.  Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).  Беговые упражнения.  Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.  Эстафетный бег (100 м) по кругу.  Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.  Кроссовый бег 300-500 м.  *Прыжки*  Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.  Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.  *Метание*  Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м  и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных  положений.  Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.  Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.  **Подвижные и спортивные игры**  *Баскетбол*  Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.  Основные правила игры. Остановка шагом.  Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.  Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.  Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.  Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»,  «Борьба за мяч».  Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.  Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).  Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.  Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).  *Русская лапта*  Игра по правилам.  *Футбол*  Игра по правилам.  *Подвижные игры и игровые упражнения:*   * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; * с элементами баскетбола. | 22  60  29 |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание учебного материала** | **Форма организации учебной деятельности** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **по плану** | **по факту** |
| **1 четверть**  **I РАЗДЕЛ Основы знаний (2 часа)**  ***Тема 1. Введение (2 часа)*** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Высокий старт (30 м), стартовый разгон. ОРУ. Терминология спринтерского бега | Вводный урок | 1ч | 01.09 |  |
| 2 | Высокий старт (30 м), стартовый разгон. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Вводный урок | 1ч | 02.09 |  |
| **II РАЗДЕЛ. Легкая атлетика (22 час)**  ***Тема 2. Спринтерский бег , эстафетный бег (4 час)*** | | | | | |
| 3 | Высокий старт (30 м), стартовый разгон. ОРУ. Бег по дистанции (40-50 м). Эстафеты линейные. Измерение результатов. | Урок комбинированный | 1ч | 04.09 |  |
| 4 | Высокий старт, Финиширование. Встречные эстафеты. ОРУ. | Урок совершенствования | 1ч | 08.09 |  |
| 5 | Бег 3х50. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Урок совершенствования | 1ч | 09.09 |  |
| 6 | Бег 60 м. на результат. Правила соревнования в спринтерском беге. | Учётный урок | 1ч | 11.09 |  |
| ***Тема 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. (4часа)*** | | | | | |
| 7 | Инструктаж по т/б при прыжках. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований. | Урок комбинированный | 1ч | 15.09 |  |
| 8 | Инструктаж по т/б при метании мяча. Метание теннисного мяча. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании. | Урок комбинированный | 1ч | 16.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Урок учетный | 1ч | 18.09 |  |
| 10 | Метание теннисного мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Урок учетный | 1ч | 22.09 |  |
| ***Тема 4. Бег на средние дистанции (2 часа )*** | | | | | |
| 11 | Инструктаж по т/б на средние дистанции в беге. Бег 1000 м. подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | Урок комбинированный. | 1ч | 23.09 |  |
| 12 | Бег 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Урок учетный | 1ч | 25.09 |  |
| ***Тема 5 Кроссовая подготовка.***  ***. Бег по пересечённой местности. (11 часов)*** | | | | | |
| 13 | Инструктаж по т/б при кроссовом беге. Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Терминология кроссового бега. | Урок комбинированный. | 1ч | 29.09 |  |
| 14 | Равномерный бег 14 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 30.09 |  |
| 15 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 02.10 |  |
| 16 | Равномерный бег 16 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 06.10 |  |
| 17 | Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 07.10 |  |
| 18 | Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 09.10 |  |
| 19 | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 13.10 |  |
| 20 | Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 14.10 |  |
| 21 | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 16.10 |  |
| 22 | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 20.10 |  |
| 23 | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 21.10 |  |
| 24 | Бег 2000 м . Подготовка к сдаче норм ГТО. | Урок учетный | 1ч | 23.10 |  |
| **2 четверть**  **II РАЗДЕЛ Гимнастика (22часа)**  ***Тема 6. Висы. Строевые упражнения (6 часов)*** | | | | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг. Сед ноги врозь(м), вис лёжа, вис присев (д). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. | Изучение нового материала | 1ч | 06.11 |  |
| 26 | Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис лёжа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 10.11 |  |
| 27 | Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис лёжа, вис присев (д). ОРУ с гимнастической палкой. | Урок совершенствования | 1ч | 11.11 |  |
| 28 | Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис лёжа, вис присев (д). Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 13.11 |  |
| 29 | Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис лёжа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 17.11 |  |
| 30 | Выполнение подтягивания в висе. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Урок учётный | 1ч | 18.11 |  |
| ***Тема 7. Опорный прыжок, строевые упражнения (6 часов)*** | | | | | |
| 31 | Инструктаж по т/б при прыжках. Прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 100-110*). ОРУ в движении. Эстафеты. ОРУ без предметов. | Изучение нового материала | 1ч | 20.11 |  |
| 32 | Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 24.11 |  |
| 33 | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 25.11 |  |
| 34 | Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. | Урок совершенствования | 1ч | 27.11 |  |
| 35 | Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 01.12 |  |
| 36 | Прыжок ноги врозь – на оценку. Комплекс ОРУ с обручем (5-6 упр). Упражнения на гимнастической скамейке. | Урок учётный | 1ч | 02.12 |  |
| ***Тема 8. Акробатика. (10 часов)*** | | | | | |
| 37 | Инструктаж по т/б на уроках акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Два кувырка слитно. Ору с мячом. | Изучение нового материала | 1ч | 04.12 |  |
| 38 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. | Комплексный урок | 1ч | 08.12 |  |
| 39 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. | Комплексный урок | 1ч | 09.12 |  |
| 40 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). Комбинации из разученных приёмов. | Комплексный урок | 1ч | 11.12 |  |
| 41 | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом | Комплексный урок | 1ч | 15.12 |  |
| 42 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с предметами. | Урок совершенствования | 1ч | 16.12 |  |
| 43 | Развитие координационных способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 18.12 |  |
| 44 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. | Урок совершенствования | 1ч | 22.12 |  |
| 45 | Развитие координационных способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 23.12 |  |
| 46 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*)-на оценку. ОРУ с мячом . | Урок учётный | 1ч | 25.12 |  |
| **3 четверть**  **III РАЗДЕЛ. Спортивные игры (29 часов)**  ***Тема 9. Волейбол. (14 часов)*** | | | | | |
| 47 | Инструктаж по т/б при игре в волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. | Изучение нового материала | 1ч | 12.01 |  |
| 48 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. | Комбинированный урок | 1ч | 13.01 |  |
| 49 | Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощённым правилам. | Урок совершенствования | 1ч | 15.01 |  |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 19.01 |  |
| 51 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Урок совершенствования | 1ч | 20.01 |  |
| 52 | Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 22.01 |  |
| 53 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. | Комплексный урок | 1ч | 26.01 |  |
| 54 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Комплексный урок | 1ч | 27.01 |  |
| 55 | Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощённым правилам. | Комплексный урок | 1ч | 29.01 |  |
| 56 | Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. | Урок совершенствования | 1ч | 02.02 |  |
| 57 | Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. | Урок совершенствования | 1ч | 03.02 |  |
| 58 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Урок совершенствования | 1ч | 05.02 |  |
| 59 | Комбинация из разученных элементов передвижений. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Урок совершенствования | 1ч | 09.02 |  |
| 60 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Урок совершенствования | 1ч | 10.02 |  |
| ***Тема 10. Баскетбол (15 часов)*** | | | | | |
| 61 | Инструктаж по т/б при игре в баскетбол. Стойки и передвижения. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Изучение нового материала | 1ч | 12.02 |  |
| 62 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комбинированный урок | 1ч | 16.02 |  |
| 63 | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Комбинированный урок | 1ч | 17.02 |  |
| 64 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комбинированный урок | 1ч | 19.02 |  |
| 65 | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Комбинированный урок | 1ч | 24.02 |  |
| 66 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. | Изучение нового материала | 1ч | 27.02 |  |
| 67 | Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Комбинированный урок | 1ч | 02.03 |  |
| 68 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. | Комбинированный урок | 1ч | 03.03 |  |
| 69 | Ведение мяча с изменением направления. Перехват мяча. | Комбинированный урок | 1ч | 05.03 |  |
| 70 | Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0) | Комбинированный урок | 1ч | 09.03 |  |
| 71 | Позиционное нападение через заслон. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | Комбинированный урок | 1ч | 10.03 |  |
| 72 | Ведение мяча с изменением направления. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1) | Комбинированный урок | 1ч | 12.03 |  |
| 73 | Позиционное нападение через заслон. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | Комбинированный урок | 1ч | 16.03 |  |
| 74 | Ведение мяча с изменением направления. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1) | Комбинированный урок | 1ч | 17.03 |  |
| 75 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Комбинированный урок | 1ч | 19.03 |  |
| **4 четверть**  **IV. РАЗДЕЛ. Легкая атлетика (27 часа)**  ***Кроссовая подготовка***  ***Тема 11. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (15 часов)*** | | | | | |
| 76 | Инструктаж по т/б при кроссовом беге. Терминология к/б. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». | Комбинированный урок | 1ч | 30.03 |  |
| 77 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». | Урок совершенствования | 1ч | 31.03 |  |
| 78 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». | Урок совершенствования | 1ч | 02.04 |  |
| 79 | Равномерный бег 16 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 06.04 |  |
| 80 | Равномерный бег 16 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 07.04 |  |
| 81 | Равномерный бег 16 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 09.04 |  |
| 82 | Равномерный бег 17 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 13.04 |  |
| 83 | Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 14.04 |  |
| 84 | Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 16.04 |  |
| 85 | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 20.04 |  |
| 86 | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 21.04 |  |
| 87 | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 23.04 |  |
| 88 | Равномерный бег 19 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 27.04 |  |
| 89 | Равномерный бег 19 мин. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Лапа». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 28.04 |  |
| 90 | Бег 2000 м . Подготовка к сдаче норм ГТО. | Учётный урок | 1ч | 30.04 |  |
| ***Лёгкая атлетика (12 часов)***  ***Тема 12. Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов)*** | | | | | |
| 91 | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Высокий старт (30 м), стартовый разгон. ОРУ. Встречные эстафеты. | Урок комбинированный. | 1ч | 04.05 |  |
| 92 | Бег по дистанции (40-50 м). Эстафеты линейные. Специальные беговые упражнения. | Урок комбинированный. | 1ч | 05.05 |  |
| 93 | Высокий старт, финиширование. Встречные эстафеты. ОРУ. | Урок комбинированный. | 1ч | 07.05 |  |
| 94 | Высокий старт (30 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Урок комбинированный. | 1ч | 11.05 |  |
| 95 | Бег 60 м. на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Специальные беговые упражнения. | Урок учётный | 1ч | 12.05 |  |
| ***Тема 13. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (7 часов)*** | | | | | |
| 96 | Инструктаж по т/б при прыжках. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований. | Урок комбинированный. | 1ч | 14.05 |  |
| 97 | Инструктаж по т/б при метании мяча. Метание теннисного мяча. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании. | Урок комбинированный. | 1ч | 18.05 |  |
| 98 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча. | Урок комбинированный. | 1ч | 19.05 |  |
| 99 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление. ОРУ с мячом. | Урок комбинированный. | 1ч | 21.05 |  |
| 100 | Метание теннисного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ без предметов. | Урок комбинированный. | 1ч | 25.05 |  |
| 101 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Урок учётный | 1ч | 26.05 |  |
| 102 | Метание теннисного мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Урок учётный | 1ч | 28.05 |  |