**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Адаптированная рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** для **7-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  7 классе 3 часа в неделю 105 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  7-б – 69 часов 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:

**7 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;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* 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;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 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 индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* 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;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*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 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 четырѐхэлементов, включающую кувырки вперѐд и назад,
* 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 самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* 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;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |
|  | **Гимнастика и акробатика**  *Строевые упражнения*  Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.  Повороты направо, налево при ходьбе на месте.  Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».  Ходьба «змейкой», противоходом.  *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:*   * наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; * сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно; * различные взмахи.   *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*  Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.  Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).  *Бег*  Бег с низкого старта; стартовый разбег.  Старты из различных положений;  Бег с ускорением и на время (60 м).  Бег на 40 м – 3-6 раз.  Бег на 60 м – 3 раза;  Бег на 100 м – 2 раза за урок.  Медленный бег до 4 мин.  Кроссовый бег на 500-1000 м.  Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.  *Прыжки*  Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.  Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.  Прыжки со скакалкой до 2 мин.  Многоскоки с места и с разбега на результат.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.  *Метание*  Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.  Метание в цель.  Метание малого мяча в цель из положения лежа.  Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.  **Подвижные и спортивные игры**  *Волейбол*  Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.  Предупреждение травматизма.  Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.  Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.  Игра: «Мяч в воздухе».  Учебная игра в волейбол.  *Баскетбол*  Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.  Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.  Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;  Ловля мяча двумя руками в движении.  Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.  Передача мяча в парах и тройках.  Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с  остановкой и в движении.  Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.  Сочетание приемов.  Ведение мяча с изменением направления – передача.  Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.  Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).  Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.  Двухсторонняя игра по упрощенным 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 и волейбола; * с элементами баскетбола; * игры на снегу. | 22  60  29 | Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 Б**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Содержание учебного материала** | **Форма организации учебной деятельности** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **по плану** | **по факту** |
| **1 четверть**  **I РАЗДЕЛ Основы знаний (2 час)**  ***Тема 1. Введение (2 час)*** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б на уроках л/а. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | Урок вводный | 1ч | 01.09 |  |
| 2 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции60 м. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | | Урок вводный | 1ч | 02.09 |  |
| **II РАЗДЕЛ. Легкая атлетика (22 часов)**  ***Тема 2. Спринтерский бег, эстафетный бег (8 часов)*** | | | | | | |
| 3 | Высокий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Правила соревнований. | | Урок совершенствования | 1ч | 03.09 |  |
| 4 | Высокий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. ОРУ. Челночный бег 3х10. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 08.09 |  |
| 5 | Высокий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. ОРУ. Челночный бег 3х10. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. | | Урок совершенствования | 1ч | 09.09 |  |
| 6 | Высокий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. ОРУ. Челночный бег 3х10. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 10.09 |  |
| 7 | Высокий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 15.09 |  |
| 8 | Высокий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. ОРУ. Линейная эстафета. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 16.09 |  |
| 9 | Высокий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. ОРУ. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 17.09 |  |
| 10 | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | | Учётный урок | 1ч | 22.09 |  |
| ***Тема 3 Метание (4 часа)*** | | | | | | |
| 11 | Инструктаж по т/б при метании малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Правила соревнования по метанию. | | Урок совершенствования | 1ч | 23.09 |  |
| 12 | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 24.09 |  |
| 13 | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 29.09 |  |
| 14 | Метание малого теннисного мяча (150 г) на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Учётный урок | 1ч | 30.09 |  |
| ***Тема 4. Прыжки в длину способом «согнув ноги»(3 часа)*** | | | | | | |
| 15 | Инструктаж по т/б при прыжках в длину. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | Урок совершенствования | 1ч | 01.10 |  |
| 16 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Урок совершенствования | 1ч | 06.10 |  |
| 17 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Учётный урок | 1ч | 07.10 |  |
| ***Тема 5. Бег на средние дистанции (2 часа)*** | | | | | | |
| 18 | Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | | Комбинированный урок | 1ч | 08.10 |  |
| 19 | Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | Комбинированный урок | 1ч | 13.09 |  |
| ***Кроссовая подготовка (5 часов)***  ***Тема 6. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 часов)*** | | | | | | |
| 20 | Инструктаж по т/б при кроссовой подготовке. Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Понятие о темпе упражнений. | | Комбинированный урок | 1ч | 14.10 |  |
| 21 | Равномерный бег 16 мин. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | Урок совершенствования | 1ч | 15.10 |  |
| 22 | Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие об объёме упражнения. | | Урок совершенствования | 1ч | 20.10 |  |
| 23 | Равномерный бег 19 мин. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | Урок совершенствования | 1ч | 21.10 |  |
| 24 | Бег 2000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | Учётный урок | 1ч | 22.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 четверть**  **II РАЗДЕЛ Висы. Гимнастика (22часа)**  ***Тема 6. Висы. Строевые упражнения (6 часов)*** | | | | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Комплексный урок | 1ч | 05.11 |  |
| 26 | Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м),махом одной, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ на месте. | Комплексный урок | 1ч | 10.11 |  |
| 27 | Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м),махом одной, толчком другой подъём переворотом (д). Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Комплексный урок | 1ч | 11.11 |  |
| 28 | Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м),махом одной, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ на месте. | Комплексный урок | 1ч | 12.11 |  |
| 29 | Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упр). Подтягивание в висе. | Комплексный урок | 1ч | 17.11 |  |
| 30 | Подтягивание в висе на результат. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой , упражнения на гимнастической скамейке. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Учётный урок | 1ч | 18.11 |  |
| ***Тема 7. Опорный прыжок. (8 часов)*** | | | | | |
| 31 | Инструктаж по т/б при прыжках. Прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м). ОРУ с обручем. Эстафеты. | Комплексный урок | 1ч | 19.11 |  |
| 32 | Прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м). ОРУ с обручем. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 24.11 |  |
| 33 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 25.11 |  |
| 34 | Прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м). ОРУ с обручем. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 26.11 |  |
| 35 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 01.12 |  |
| 36 | Прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м). ОРУ с обручем. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 02.12 |  |
| 37 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 03.12 |  |
| 38 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. | Учётный урок | 1ч | 08.12 |  |
| ***Тема 8. Акробатика. (8 часов)*** | | | | | |
| 39 | Инструктаж по т/б на уроках акробатики. С мячом. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). «Мост из положения стоя». | Изучение нового материала | 1ч | 09.12 |  |
| 40 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | Комплексный урок | 1ч | 10.12 |  |
| 41 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). «Мост из положения стоя». | Комплексный урок | 1ч | 15.12 |  |
| 42 | ОРУ с мячом. Эстафеты.скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | Комплексный урок | 1ч | 16.12 |  |
| 43 | ОРУ с мячом. Эстафеты.скоростно-силовых способностей. | Комплексный урок | 1ч | 17.12 |  |
| 44 | ОРУ с мячом. Эстафеты.скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | Комплексный урок | 1ч | 22.12 |  |
| 45 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). «Мост из положения стоя». | Комплексный урок | 1ч | 23.12 |  |
| 46 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). «Мост из положения стоя». | Учётный урок | 1ч | 24.12 |  |
| **3 ЧЕТВЕРТЬ**  **III РАЗДЕЛ. Спортивные игры (29 часов)**  ***Тема 10. Волейбол (10 часов)*** | | | | | |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Изучение нового материала | 1ч | 12.01 |  |
| 48 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол. | Урок совершенствования | 1ч | 13.01 |  |
| 49 | Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 14.01 |  |
| 50 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Комбинации из освоенных элементов. | Комплексный урок | 1ч | 19.01 |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Урок совершенствования | 1ч | 20.01 |  |
| 52 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | Комбинированный урок | 1ч | 21.01 |  |
| 53 | Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 26.01 |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Урок совершенствования | 1ч | 27.01 |  |
| 55 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | Урок совершенствования | 1ч | 28.01 |  |
| 56 | Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. | Урок совершенствования | 1ч | 02.02 |  |
| ***Тема 11. Баскетбол (18 часов)*** | | | | | |
| 57 | Инструктаж по т/б на уроках баскетбол. Правила баскетбола. Передвижения игрока. Остановка прыжком. | Урок изучения нового материала | 1ч | 03.02 |  |
| 58 | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. | Комплексный урок | 1ч | 04.02 |  |
| 59 | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. | Комплексный урок | 1ч | 09.02 |  |
| 60 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | Урок совершенствования | 1ч | 10.02 |  |
| 61 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Урок совершенствования | 1ч | 11.02 |  |
| 62 | Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Урок совершенствования | 1ч | 16.02 |  |
| 63 | Сочетание приёмов передвижений и остановок; передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | Комплексный урок | 1ч | 17.02 |  |
| 64 | Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. | Комплексный урок | 1ч | 18.02 |  |
| 65 | Развитие координационных способностей. | Комплексный урок | 1ч | 24.02 |  |
| 66 | Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Комплексный урок | 1ч | 25.02 |  |
| 67 | Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Комплексный урок | 1ч | 02.03 |  |
| 68 | Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Комплексный урок | 1ч | 03.03 |  |
| 69 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Быстрый прорыв 2х1. | Комплексный урок | 1ч | 04.03 |  |
| 70 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Быстрый прорыв 2х1. | Урок совершенствования | 1ч | 09.03 |  |
| 71 | Сочетание приёмов передвижений и остановок; передач, ведения и бросков.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | Урок совершенствования | 1ч | 10.03 |  |
| 72 | Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. | Урок совершенствования | 1ч | 11.03 |  |
| 73 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Урок совершенствования | 1ч | 16.03 |  |
| 74 | Сочетание приёмов передвижений и остановок; передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Урок совершенствования | 1ч | 17.03 |  |
| 75 | Сочетание приёмов передвижений и остановок; передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. Учебная игра. | Урок совершенствования | 1ч | 18.03 |  |
| **4 ЧЕТВЕРТЬ**  **IV. РАЗДЕЛ. Легкая атлетика (27 часов)**  ***Тема 12. Кроссовая подготовка. (11 часов)***  ***Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (11 часов)*** | | | | | |
| 76 | Инструктаж по т/б на уроках по л/а. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. | Комплексный урок | 1ч | 30.03. |  |
| 77 | Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 31.03 |  |
| 78 | Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | Урок совершенствования | 1ч | 01.04 |  |
| 79 | Бег в равномерном темпе 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 06.04 |  |
| 80 | Бег в равномерном темпе 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 07.04 |  |
| 81 | Бег в равномерном темпе 18 мин. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Урок совершенствования | 1ч | 08.04 |  |
| 82 | Бег в равномерном темпе 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. | Урок совершенствования | 1ч | 13.04 |  |
| 83 | Бег в равномерном темпе 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». | Урок совершенствования | 1ч | 14.04 |  |
| 84 | Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». | Урок совершенствования | 1ч | 15.04 |  |
| 85 | Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». | Урок совершенствования | 1ч | 20.04 |  |
| 86 | Бег на результат (2000 м ). Развитие выносливости. Спортивные игры. | Учетный урок | 1ч | 21.04 |  |
| ***Лёгкая атлетика (16 часов)***  ***Тема 14. Спринтерский бег. Эстафетный бег. (4 часа)*** | | | | | | |
| 87 | Инструктаж по т/б при спринтерском и эстафетном беге. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | Комбинированный урок | 1ч | 22.04 |  | |
| 88 | Бег на дистанции (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Урок совершенствования | 1ч | 27.04 |  | |
| 89 | Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | Урок совершенствования | 1ч | 28.04 |  | |
| 90 | Бег на дистанции (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Урок совершенствования | 1ч | 29.04 |  | |
| 91 | Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | Урок совершенствования | 1ч | 04.05 |  | |
| 92 | Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Учётный урок | 1ч | 05.05 |  | |
| ***Тема 15. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (10 часов)*** | | | | | | |
| 93 | Инструктаж по ТБ при прыжках в высоту и метании. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. ОРУ. Правила соревнований. | Комбинированный урок | 1ч | 06.05 |  | |
| 94 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | Комбинированный урок | 1ч | 11.05 |  | |
| 95 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | Комбинированный урок | 1ч | 12.05 |  | |
| 96 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. | Комбинированный урок | 1ч | 13.05 |  | |
| 97 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | Комбинированный урок | 1ч | 18.05 |  | |
| 98 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. | Комбинированный урок | 1ч | 19.05 |  | |
| 99 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | Комбинированный урок | 1ч | 20.05 |  | |
| 100 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. | Комбинированный урок | 1ч | 25.05 |  | |
| 101 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к сдаче норм ГТО. | Учётный урок | 1ч | 26.05 |  | |
| 102 | Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Учётный урок | 1ч | 27.05 |  | |