


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
естественно-математического цикла
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г
Руководитель МО
 С.А.Соловьёва

ПРОВЕРЕНО
ответственным за УМР
на реализацию стандарта
в полном объёме



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Классы 6

Разработал: учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с.Сколково
Берковская Екатерина Александровна

Адаптированная рабочая программа основного общего образования для детей с ОВЗ

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа специальных (коррекционных) классах VII вида разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2012 г. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2012г.. Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию уча-щихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Целью физического воспитания для детей с ОВЗв школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений);

- дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, 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;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;

2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы

- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

III. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;

2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;

3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;

4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.

2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.

3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.

4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебного плана ГБОУ СОШ пос. Кинельский на изучение физической культуры в 5 – 9 классах отводится по 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих основную общую школу.

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

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уметь:

Легкая атлетика: описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; демонстрировать беговые, прыжковые, метательные навыки; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств.

Гимнастика: различать предназначение каждого из видов гимнастики, четко выполнять строевые приемы, описывать технику Общеразвивающие упражнений, составлять гимнастические комбинации, акробатические комбинации.

Волейбол: применять на практике основные приемы игры, уметь применять тактики игры, описывать технику игровых приемов, соблюдать правила игры, использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.

Лыжная подготовка: соблюдать правила при занятиях лыжной подготовки, моделировать технику освоенных лыжных ходов, применять лыжные ходы и развороты, использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В подвижных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
Специальная подготовка: Футбол- приемы и передачи мяча, контроль мяча, командные действия, игра вратаря.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Содержание учебного предмета

«Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9 и 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета для «Физическая культура»
Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Наименование тем	Класс				
		5	6	7	8	9
		Количество часов				
1.	«Знания о физической культуре»	3	3	3	3	3
	«История физической культуры»	1	1	1	1	1
	«Физическая культура (основные понятия)»	1	1	1	1	1
	«Физическая культура человека»	1	1	1	1	1
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3	3	3	3	3
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2	2	2	1	1
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1	1	1	2	2
3.	«Физическое совершенствование»	99	99	99	99	96
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	4	4	4	4	4
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»	91	91	91	91	88
	«Гимнастика с основами акробатики»	12	12	12	12	12
	«Легкая атлетика»	16	16	16	16	14
	«Спортивные игры»	28	28	28	28	28
	- баскетбол	9	9	9	9	9
	- волейбол	10	10	10	10	10
	- футбол	9	9	9	9	9
	Футбол	35	35	35	35	34
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	4	4	4	4	4
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4	4	4	4
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	<i>В процессе урока</i>				

Содержание адаптированной программы для детей с ОВЗ

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега *3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (*сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.*);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

Развитие выносливости

- повторноепроплавание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос.акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. БреевМ.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Приложение

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 12-15 лет

Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Бег, 30 м.	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	6,3-5,8
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	6,2-5,6
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	6,0-5,4
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	5,9-5,4
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	5,8-5,3
	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6		7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	Прыжок в длину с	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше

	места, см	12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163		220	143		194
	Выносливость 6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
							850-1000	
	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Зарядка до учебных занятий Ее цель — повысить работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на их точном выполнении. Продолжительность ее 5—7 мин. Зарядка до учебных занятий проводится под наблюдением дежурного учителя, а непосредственное осуществление возлагается на учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в месяц. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультминутки. Они проводятся во время уроков и состоят из 2—3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры и должно быть вариативным по проведению; оно должно доводиться до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями. Продолжительность подвижных перемен 15—20 мин.

К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов.

Тематическое планирование для детей с ОВЗ

6 класс

№ урока	Тема урока	Содержание	Требования к уровню подготовки
1	. Инструктаж по Т.Б. (Л/А).	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Знать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
2	Освоение стартов на короткие, средние и длинные дистанции	Разминка. Обучение технике стартов на короткие, средние и длинные дистанции	Знать технику выполнения стартов Уметь выполнять старты на короткие, средние и длинные дистанции
3	Инструктаж по Т.Б.	Правила техники безопасности при игре в футбол	Знать правила техники безопасности при игре в футбол
4	Развитие техники метания мяча.	Разминка. Обучение технике метания мяча	Знать технику метания малого мяча Уметь выполнять метание малого мяча
5	Развитие техники метания мяча на дальность	Разминка. Обучение технике метания мяча на дальность	Знать технику метания малого мяча Уметь выполнять метание малого мяча
6	Правила игры	Знакомство с правилами игры в футбол	Знать правила игры в футбол. Уметь определять нарушение правил
7	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	Разминка. Выполнение прыжка в длину с места	Знать технику выполнения прыжка в длину с места Уметь выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние
8	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3 по 10 м.	Разминка. Обучение элементам развития скоростных способностей	Знать упражнения для развития скоростных способностей Уметь выполнять упражнения для развития скоростных способностей
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Разминка, правила выполнения эстафеты	Знать правила выполнения эстафеты. Уметь выполнять технические элементы эстафеты
10	Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег 800 метров	Разминка. Обучение технике бега на средние дистанции	Знать техники бега на средние дистанции Уметь выполнять бег на средние дистанции за минимальный период времени
11	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в	Разминка. Выполнение прыжка в высоту с разбега	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега Уметь выполнять прыжок

	высоту с разбега.		в высоту с разбега
12	Развитие техники перемещений, поворотов, стоек.	Разминка, выполнение перемещений, поворотов, стоек.	Знать технику выполнения перемещений, поворотов, стоек. Уметь выполнять повороты, стойки, перемещения.
13	Развитие техники спринтерского бега. Бег на результат 60 метров.	Разминка. Обучение техники бега на короткие дистанции	Знать техники бега на короткие дистанции Уметь выполнять бег на короткие дистанции за минимальный период времени
14	Развитие выносливости. Равномерный бег до 15 мин.	Разминка. Выполнение упражнений для развития выносливости	Знать упражнения для развития выносливости Уметь выполнять упражнения длительное время
15	Развитие техники ведения мяча	Разминка, выполнение ведения мяча	Знать технику выполнения ведения мяча Уметь выполнять ведение мяча
16	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с элементами прыжков.	Разминка. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	Знать упражнения для развития скоростно-силовых способностей Уметь выполнять беговые упражнения с элементами прыжков
17	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением из разных п.	Разминка Выполнение упражнений для развития скоростных способностей	Знать упражнения для развития скоростных способностей Уметь выполнять упражнения для развития скоростных способностей
18	Развитие техники ведения мяча	Разминка, выполнение ведения мяча	Знать технику выполнения ведения мяча Уметь выполнять ведение мяча
19	Развитие коорд-ых и силовых способностей. Броски мяча от груди в заданную цель.	Разминка Выполнение упражнений для развития координационных и силовых способностей	Знать упражнения для развития координационных и силовых способностей Уметь выполнять упражнения для развития координационных и силовых способностей
20	Развитие скоростных и коорд-х способностей. Бег с изменением направления движения	Разминка Выполнение упражнений для развития координационных и скоростных способностей	Знать упражнения для развития координационных и скоростных способностей Уметь выполнять упражнения для развития координационных и скоростных способностей
21	Развитие техники ведения мяча	Разминка, выполнение ведения мяча	Знать технику выполнения ведения мяча

			Уметь выполнять ведение мяча
22	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением темпа и ритма шагов.	Разминка. Обучение элементам развития скоростных способностей	Знать упражнения для развития скоростных способностей Уметь выполнять упражнения для развития скоростных способностей
23	Освоение организаторских способностей. Проведение разминки. О.Р.У.	Разминка. Показ правильного выполнения упражнения	Знать упражнения для проведения разминки Уметь четко и понятно продемонстрировать упражнения
24	Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча на время.	Разминка, выполнение ведения мяча на время	Уметь выполнять ведения мяча на время
25	«Волейбол».	Разминка. Знакомство с правилами игры	Знать правила игры Уметь соблюдать правила игры
26	«Волейбол».	Разминка. Знакомство с правилами игры	Знать правила игры Уметь соблюдать правила игры
27	Развитие скоростных и координационных способностей. Игры с мячами.	Разминка, Знакомство с правилами игры с мячами	Знать содержание игр с мячами Уметь правильно и быстро выполнять основные моменты игр с мячами
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.) н. теннис (7 ч.)			
28	Инструктаж по т.б.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой
29	Освоение строевых упражнений Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Разминка. Обучение строевых упражнений	Знать строевые упражнения Уметь выполнять команды в строю
30	Развитие силовых способностей.	Выполнение упражнения для развития силовых способностей	Знать основные упражнения для развития силовых способностей Уметь правильно дозировать упражнения
31	Кувырок вперед с разбега	Разминка. Выполнение кувырка вперед с разбега	Знать технику выполнения кувырка вперед с разбега Уметь выполнять кувырок вперед
32	Стойка на лопатках, мост	Разминка. Выполнение стойки на лопатках, мост	Знать технику выполнения стойки на лопатках, мост. Уметь выполнять стойку на лопатках, мост
33	Развитие выносливости. Бег с ведением мяча до 10 мин.	Разминка. Выполнение упражнений для развития выносливости	Знать упражнения для развития выносливости Уметь выполнять упражнения длительное время
34	Освоение висов и упоров	Разминка. Обучение выполнения висов и упоров	Знать технику выполнения висов и упоров

			Уметь выполнять висы и упоры
35	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разминка. Выполнение подтягивания на результат	Знать технику подтягивания на перекладине. Уметь подтягиваться на перекладине без ошибок
36	Развитие техники передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы стоя на месте.	Разминка. Выполнение передачи мяча внутренней стороной стопы на месте	Знать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы на месте Уметь выполнять передачу мяча внутренней стороной стопы на месте
37	Освоение техники опорных прыжков	Разминка. Обучение техники опорных прыжков	Знать технику выполнения опорных прыжков Уметь выполнять опорные прыжки
38	Лазанье по канату и круговая тренировка	Разминка. Выполнение упражнений на развитие силовых и коорд-х способностей	Знать упражнения для развития силовых и координационных способностей Уметь выполнять лазание по канату
39	Развитие техники передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы стоя на месте.	Разминка. Выполнение передачи мяча внутренней стороной стопы на месте	Знать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы на месте Уметь выполнять передачу мяча внутренней стороной стопы на месте
40	Тестирование наклона вперед из положения стоя упражнений	Разминка. Выполнение наклона вперед из положения стоя на результат	Знать условия выполнения упражнения Уметь выполнять тест с максимальной амплитудой
41	Освоение строевых упражнений	Разминка. Освоение строевых упражнений	Знать строевые упражнения Уметь выполнять команды в строю
42	Развитие техники остановки мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Разминка. Обучение техники остановки мяча внутренней стороной стопы	Знать технику выполнения остановки мяча внутренней стороной стопы Уметь выполнять остановку мяча внутренней стороной стопы
43	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	Разминка. Выполнение подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Знать условия выполнения упражнения Уметь выполнять тест на максимальный результат
44	Стойка на голове и руках	Разминка. Выполнение упражнения стойка на голове и руках	Знать технику выполнения стойки на голове и руках Уметь выполнять упражнение стойка на голове и руках
45	Развитие техники остановки мяча. Остановка мяча внешней стороной стопы.	Разминка. Обучение техники остановки мяча внешней стороной стопы	Знать технику выполнения остановки мяча внешней стороной стопы Уметь выполнять

			остановку мяча внешней стороной стопы
46	Тестирование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Разминка. Выполнение тестирования: "отжимание"	Знать технику выполнения тестирования Уметь выполнять тест на максимальный результат
47	Знания о физической культуре Режим дня	Закрепление изученного материала	Знать пройденный материал
48	Развитие техники остановки мяча. Остановка мяча «шведой.»	Разминка. Обучение техники остановки мяча «шведой»	Знать технику выполнения остановки мяча «шведой» Уметь выполнять остановку мяча «шведой»
Раздел 3. Лыжная подготовка (16 ч.) н. теннис (10 ч.) гимнастика (4 ч.)			
49	Инструктаж по Т.Б.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Знать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой
50	Развитие техники скользящего шага	Разминка. Обучение техники передвижения скользящим шагом	Знать технику передвижения скользящим шагом Уметь передвигаться скользящим шагом
51	Развитие техники остановки мяча. Остановка мяча в движение.	Разминка. Обучение техники остановки мяча в движение	Знать технику выполнения остановки мяча в движение Уметь выполнять остановку мяча в движение
52	Развитие техники скользящего шага	Разминка. Обучение техники передвижения скользящим шагом	Знать технику передвижения скользящим шагом Уметь передвигаться скользящим шагом
53	Развитие техники попер.двухшажного хода	Разминка. Обучение техники попер.двухшажного хода	Знать технику передвижения попер.двухшажным ходом Уметь передвигаться попер.двухшажным ходом
54	Развитие техники остановки мяча. Остановка мяча в движение.	Разминка. Обучение техники остановки мяча в движение	Знать технику выполнения остановки мяча в движение Уметь выполнять остановку мяча в движение
55	Развитие техники попер.двухшажного хода	Разминка. Обучение техники попер.двухшажного хода	Знать технику передвижения попер.двухшажным ходом Уметь передвигаться попер.двухшажным ходом
56	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	Разминка. Обучение техники подъема полуелочкой	Знать технику подъема полуелочкой Уметь выполнять подъем полуелочкой
57	Развитие техники остановки мяча. Остановка мяча в движение.	Разминка. Обучение техники остановки мяча в движение	Знать технику выполнения остановки мяча в движение Уметь выполнять остановку мяча в движение
58	Техника торможения «плугом»	Разминка. Обучение технике торможения плугом.	Знать техники торможения плугом

			Уметь выполнять технику торможения плугом
59	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Разминка. Обучение технике поворота переступанием с палками	Знать технику выполнения поворота переступанием с палками Уметь выполнять поворот переступанием с палками
60	Закрепление техники остановки и передачи мяча.	Разминка.выполнение техники остановки мяча в движение	Знать технику выполнения остановки мяча в движение Уметь выполнить остановку мяча в движение на зачет
61	Развитие техники конькового хода	Разминка. Обучение технике конькового хода	Знать технику выполнения конькового хода Уметь выполнять передвижение коньковым ходом
62	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов	Разминка. Выполнение подъемов , спусков, поворотов на время	Знать технику выполнения упражнений Уметь выполнять упражнения на время
63	Закрепление техники остановки и передачи мяча.	Разминка.выполнение техники остановки мяча в движение	Знать технику выполнения остановки мяча в движение Уметь выполнить остановку мяча в движение на зачет
64	Развитие техники одновременного безшажного хода	Разминка. Обучение техники одновременного безшажного хода	Знать технику выполнения одн. безшажного хода Уметь выполнять движение одн. безшажным ходом
65	Развитие техники одновременного двухшажного хода.	Разминка. Обучение техники одновременного двухшажного хода	Знать технику выполнения одн. двухшажного хода Уметь выполнять движение одн. двухшажным ходом
66	Развитие техники приема мяча.	Разминка. Обучение техники приема мяча	Знать технику выполнения приема мяча Уметь выполнить прием мяча
67	Техника попер.дв. хода	Разминка. Обучение техники попеременного двухшажного хода	Знать технику выполнения попер.двухшажного хода Уметь выполнять движение попер.двухшажным ходом
68	Техника попер.дв. хода	Разминка. Обучение техники попеременного двухшажного хода	Знать технику выполнения попер.двухшажного хода Уметь выполнять движение попер.двухшажным ходом
69	Развитие техники приема мяча.	Разминка. Обучение техники приема мяча	Знать технику выполнения приема мяча Уметь выполнить прием мяча
70	Развитие техники конькового хода	Разминка. Обучение технике конькового хода	Знать технику выполнения конькового хода Уметь выполнять

			передвижение коньковым ходом
71	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Разминка. Прохождение дистанции разными способами	Знать технику выполнения лыжных ходов Уметь применять их на дистанции
72	Развитие техники приема мяча.	Разминка. Обучение техники приема мяча	Знать технику выполнения приема мяча Уметь выполнить прием мяча
73	Круговая тренировка	Разминка. Выполнение круговой тренировки	Знать виды упражнений круговой тренировки Уметь выполнять упражнения для достижения максимального результата
74	Освоение строевых упражнений	Разминка. Освоение строевых упражнений	Знать строевые упражнения Уметь выполнять команды в строю
75	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	Разминка. Выполнение упражнения для развития выносливости по станциям	Знать упражнения для развития выносливости Уметь выполнять упражнения длительное время
76	Лазанье по канату и круговая тренировка	Разминка. Выполнение упражнений на развитие силовых и коорд-х способностей	Знать упражнения для развития силовых и координационных способностей Уметь выполнять лазание по канату
77	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Разминка. Выполнение кувырка вперед с разбега	Знать технику выполнения кувырка вперед с разбега Уметь выполнять кувырок вперед
78	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Разминка. Выполнение эстафеты с элементами скоростно-силовых способностей	Знать правила выполнения эстафеты. Уметь выполнять технические элементы эстафеты
Раздел 4. Легкая атлетика (16 ч.) Н. теннис (8 ч.)			
79	Инструктаж по технике безопасности	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Знать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
80	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 м.	Разминка. Обучение элементам развития скоростных способностей	Знать упражнения для развития скоростных способностей Уметь выполнять упражнения для развития скоростных способностей
81	Развитие техники отбора мяча.	Разминка. Обучение техники отбора мяча	Знать технику выполнения отбора мяча Уметь выполнять отбор мяча без нарушения правил
82	Развитие навыков бега.	Разминка. Выполнение упражнений во время бега	Знать виды упражнений Уметь правильно их

			выполнять
83	Развитие выносливости, бег до 15 мин.	Разминка. Выполнение упражнений на развитие выносливости	Знать виды упражнений для развития выносливости Уметь развивать в себе волевые качества
84	Развитие техники отбора мяча.	Разминка. Обучение техники отбора мяча	Знать технику выполнения отбора мяча Уметь выполнять отбор мяча без нарушения правил
85	Совершенствование бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Разминка. Выполнение упражнений направленные на развитие скоростных и координационных способностей	Знать упражнения для моторики ног Уметь выполнять их с максимальной скоростью
86	Освоение навыков прыжков	Разминка. Выполнение прыжков и многоскоков	Знать технику выполнения упражнений Уметь выполнять без нарушения техники
87	Освоение техники командных действий. Упражнение «квадрат» в два касания.	Разминка. Обучение выполнение упражнения «квадрат»	Знать правила игры «квадрат» Уметь выполнять упражнение «квадрат»
88	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	Разминка. Выполнение прыжка в длину с места	Знать технику выполнения прыжка в длину с места Уметь выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние
89	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с разбега.	Разминка. Выполнение прыжка в высоту с разбега	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега на максимальный результат
90	Развитие техники контроля мяча. Игра корпусом.	Разминка. Обучение техники контроля мяча	Знать технику выполнения игры корпусом при контроле мяча Уметь выполнять контроль мяча корпусом
91	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега.	Разминка. Выполнение прыжка в длину с разбега	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега Уметь выполнять прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние
92	Закрепление навыков прыжков.	Разминка. Выполнение прыжков и многоскоков на время	Знать технику выполнения упражнений Уметь выполнять без нарушения техники на время
93	Закрепление техники контроля мяча.	Разминка. Выполнение техники контроля мяча с активным сопротивлением	Знать технику выполнения игры корпусом при контроле мяча Уметь выполнять контроль мяча корпусом с активным сопротивлением
94	Техника метания мяча на дальность	Разминка. Обучение техники метания мяча	Знать технику метания малого мяча Уметь выполнять метание малого мяча на результат
95	Развитие скоростно-	Разминка. Выполнение	Знать виды упражнений с

	силовых и координационных способностей. Броски набивного мяча двумя руками от груди.	упражнений с набивными мячами	набивными мячами Уметь выполнять их с максимальной амплитудой
96	Развитие координационных способностей. Использование финтов при обводке .	Разминка. Выполнение упражнений для развития координационных способностей	Знать основные упражнения для развития координации Уметь применять финты при обводке соперника
97	Тестирование бег 60 м.	Разминка. Выполнение тестирования бег 30 метров	Знать технику выполнения бега на короткие дистанции Уметь применять ее в беге на результат
98	Развитие техники бега на средние дистанции. Бег 400 м.	Разминка. Обучение техники бега на средние дистанции	Знать техники бега на средние дистанции Уметь выполнять бег на средние дистанции за минимальный период времени
99	Развитие техники игры вратаря.	Разминка. Обучение техники игры вратаря	Знать технические элементы игры вратаря Уметь выполнять технические элементы игры вратаря
100	Знания о физической культуре Физические качества	Выполнение задания на знания о физической культуре	Знать теоретические вопросы по предмету физическая культура
101	Эстафеты с элементами прыжков	Разминка. Выполнение эстафеты с элементами прыжков	Знать виды упражнений Уметь выполнять их с максимальной скоростью
102	Закрепление освоенных упражнений Двусторонняя игра	Выполнение упражнений в игровой форме	Знать технические компоненты игры Уметь применять технические компоненты в игре

