




Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа пгт Опарино»

<p>РАССМОТРЕНО Протокол заседания ШМО № 2 от 28.02.2021  Ноговицына С.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Шитикова Е.Д.</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор КОФЕБЛТ Опарино пгт Опарино Приказ № 37 от 01 марта 2021 г.</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
8 класс
2020-2021 учебный год**

Автор программы
Бохан М.А.
учитель физической культуры

Программа учебного предмета «Физическая культура», 5-9 классы.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"; Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г № 4/15)). Рабочая программа составлена с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного

поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество часов в неделю	3	3	3	3	
Количество часов	102ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.	102ч
Итого	510 ч.				

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в (V- IX класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового;
- учебники и пособия;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

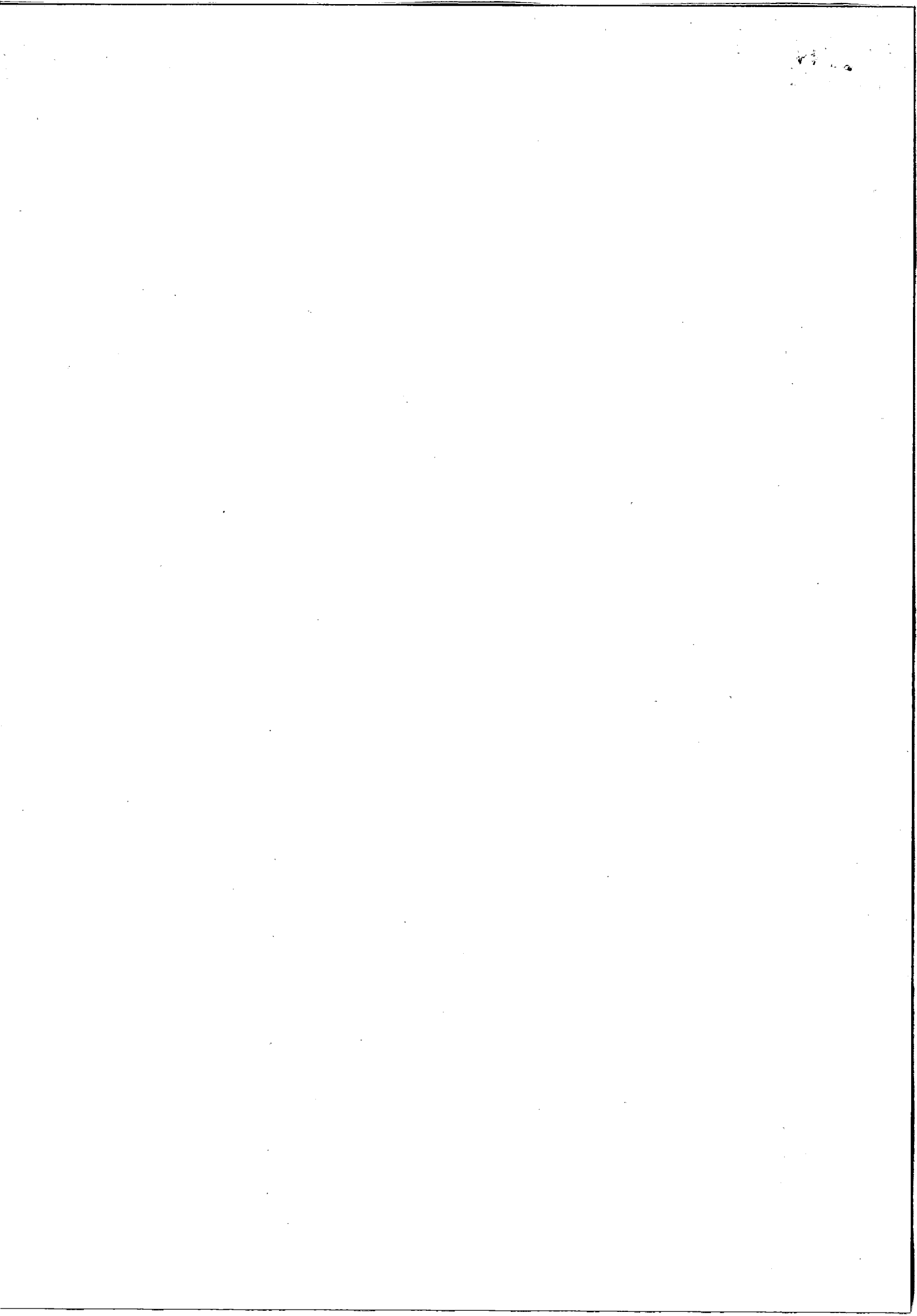
- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

магнитофон

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1-3 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- волейбольные мячи;
- козел гимнастический;
- мостик гимнастический;
- аптечка медицинская.



Календарно- тематический план

Предмет	Класс	Всего количество часов	Количество часов в неделю	Виды упражнений, время			
				Легкая атлетика	Гимнастика с элементами акробатики	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка
Физическая культура	8	102	3				
				29	14	41	18

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов на учебный год - 102

Общее количество учебных часов на Четверть - 27

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
	По плану	фактически					
Легкая атлетика - 14 часов							
1			Инструктаж по Т.Б. Высокий старт .	1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетике	
2			Высокий старт. Встречные эстафеты	1	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь выполнять ускорение	
3			Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30-40м. Стартовый разгон. Специальные беговые упр. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять ускорение	
4			Низкий старт.		Низкий старт до 60м. Специальные	Уметь пробегать с	

			Финиширование.	1	беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	максимальной скоростью 60 м с низкого старта	
5			Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	
6			Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Тестирование бега на 60 м
7			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки.	Уметь правильно передавать эстафетную палочку	
8			Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч на дальность с разбега	
9			Метание мяча на дальность из трех	1	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	Уметь метать малый мяч на дальность с	Техника

			попыток на лучший результат.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	разбега	выполнения, метания малого мяча
10			Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Уметь выполнять бег с преодолением вертикальных препятствий	
11			Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять ускорение	
12			Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения		Тестирование челночного бега 3*10 метров
13			Кроссовая подготовка	1	Специально беговые упражнения. Бег до 8 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе до 8 мин.	
14			Бег 2000м.	1	Бег 2000. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать на длинные дистанции	Оценка бега на 2000 м.

Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов

15			Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением Т.Б. на уроках баскетбола	Знать технику безопасности во время занятий спортивными.	
16			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
17			Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
18			Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	

			координационных способностей				
19-20			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	2	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
21-22			Передача мяча в движении двумя руками от головы.	2	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
23			Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	
24-25			Быстрый прорыв (2 x 1).	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно	

					места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия в игре	
26			Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска	
27			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо

Тематическое планирование на II четверть.

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

№	Дата проведения	Тема урока	ВО	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
---	-----------------	------------	----	---------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------

Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов

28		Передвижения игрока Повороты с мячом. Т.Б. на уроках баскетбола	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением Т.Б. на уроках баскетбола	Знать технику безопасности во время занятий спортивными играми	
29		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять повороты с мячом	
30		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока	
31-32		Вырывание и выбивание мяча	2	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Бросок мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Вырывание и выбивание мяча	Уметь выполнять броски в кольцо с разного расстояния	
33		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый	Уметь играть по правилам баскетбола	

прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей

Гимнастика -15 часов

34		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой	
35-36		Акробатические упражнения.	2	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Техника выполнения кувырка вперед и назад.
37-38		Акробатическое упражнение. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	2	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад.	
39-40		Акробатические комбинации.	2	Мальчики: длинный кувырок, кувырок вперед, поворот на 180, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад «ноги врозь», Девочки: равновесие «ласточка», «мост», кувырок вперед, поворот на 180, кувырок назад в «полушпагат», И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов.

41-42		Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	2	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатические упражнения, «мост»	
43-44		Опорный прыжок	2	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения.	
45		Опорный прыжок	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	
46-47		Опорный прыжок	2	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	

48			Опорный прыжок		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Техника выполнения опорного прыжка
----	--	--	----------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	------------------------------------

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Номер	Дата проведения			Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
	По	пл	фа кт					
Лыжная подготовка -18 часов								
49-50				Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время, меры безопасности	2	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного ходов; работа рук на месте в посадке, упражнение «самокат», техника хода в полной координации.	Знать технику безопасности во время занятий по лыжной подготовке	

51-52		Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника подъемов и спусков на склонах.	2	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода и одношажного ходов. Техника подъемов и спусков на склонах (подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»). Повторное пробегание отрезков на лыжах 40 – 60 м.	Уметь передвигаться на лыжах	
53-54		Техника одновременного бесшажного хода на оценку. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	2	Принять технику одновременного бесшажного хода на оценку. Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода; Совершенствование техники изученных лыжных ходов/игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременно бесшажного хода
55-56		Дистанция 2 км техникой одновременного одношажного хода на оценку. Обучение технике поворота «упором».	2	Дистанция 2 км техникой одновременного одношажного хода на оценку. Обучение технике поворота «упором». Продолжать обучать горной технике. Спуск с поворотами вправо и влево. Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Провести эстафеты с дистанцией до 200 м	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Техника одновременно одношажного хода
57-58		Лыжные гонки: 3 км – мальчики, 2 км – девочки на скорость Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором».	2	Провести лыжные гонки: 3 км – мальчики, 2 км – девочки на скорость. Учить повороту «махом», зачет. Спуск с поворотами вправо и влево. Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». П/и «Быстрый лыжник».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Лыжные гонки

59-60			Дистанция 3,5 км со средней скоростью. Комбинирование торможения спусков	2	Пройти дистанцию 3,5 км со средней скоростью. Комбинирование торможения спусков. Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м. П/игра «Попади в круг».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	
61-62			Дистанция до 3,5 км со средней скоростью. Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	2	Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Совершенствование навыков горнолыжной техники. Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема «елочкой»
63-64			Правила соревнований по лыжам. Лыжные гонки 3 км	2	Лыжные гонки 3 км. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м.	Уметь передвигаться на лыжах	
65-66			Дистанция 2 км - девочки, 3 км - мальчики на оценку	2	КУ на дистанции 2 км - девочки, 3 км – мальчики. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5 повторений (девочки), 5—8 повторений (мальчики)).	Уметь передвигаться на лыжах	
Спортивные игры (волейбол)- 12 часов							
67-68			Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам	Знать технику безопасности во время занятий спортивными играми	

						технические приемы.	
69			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	
70-71			Нижняя прямая подача мяча	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками
72-73			Нижняя прямая подача мяча	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи
74			Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять технические приемы	
75-76			Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками через сетку
77-78			Игра «волейбол» по упрощенным правилам	2	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра «волейбол» по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по	

						упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------	--

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Номер	Дата проведения		Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
	Месяц	Файл					
Легкая атлетика – 4 часа							
79			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,	
80				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	
81				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	
82				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом	Уметь прыгать в высоту	Техника разбега в

				перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	с разбега.	3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания»
Спортивные игры (волейбол) – 9 часов						
83-84		Передача мяча сверху двумя руками	2	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
85		Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах и тройках Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча сверху двумя руками через сетку
86		Приём мяча снизу двумя руками	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
87		Приём-передача мяча снизу двумя руками	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение игрока при приеме-передаче мяча снизу двумя руками. Развитие прыгучести. Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку
88		Нижняя и верхняя прямая подача	2	Стойка и передвижения игрока. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача в парах через сетку Развитие координационных	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	

					качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	правильно технические действия	
89-90			Нападающий удар.	2	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники нападающего удара
91			Учебная игра в волейбол	1	Стойка и передвижения игрока. Передачи и приём мяча в парах и в тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.
Легкая атлетика - 11 часов							
92-93			Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м.	1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
94			Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30-40м. Стартовый разгон. Специальные беговые упр. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
95			Низкий старт. Финиширование.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	

96		Бег 60 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Уметь приземляться на две ноги.	Тестирование бега на 60 м
97		Метание на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
98		Метание малого мяча (140 г) с разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча
99		Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (2-3кг).	1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять ускорение.	
100		Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (2-3кг).	1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять ускорение.	Челночный бег 3*10 метров.
101		Кроссовая подготовка 1-2 км.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	Уметь бегать на длинные дистанции	

10 2			Бег 2000м.	I	Бег 2000м. (мальчики) 2000 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать на длинные дистанции	Оценка бега на 2000 м.
---------	--	--	------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------