

Рассмотрено: на заседании МС Протокол «1 от 31.08.2020	Согласовано: Зам.директора по УВР МАОУ «Нижеаремзянская СОШ»  Л.Н.Шубкина	Утверждено приказом директора МАОУ «Нижеаремзянская СОШ» Приказ №91 от 31.08.2020
--	---	---

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по АООП**

для обучающихся умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
по учебному предмету «Физическая культура »  
для 8 класса  
начального общего образования  
на 2020 – 2021 учебный год

Составитель программы: Ситько Василий Александрович,  
учитель физической культуры

## Планируемые предметные результаты

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
<b>7 класс</b>	
<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять размыкание ступаками; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p><b>Знать:</b> значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега; бег по виражу.</p> <p><b>Знать:</b> права и обязанности игроков; как избежать травматизма; тактику командной игры.</p>	<p><b>Уметь:</b> различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; - удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; переносить ученика втроем;</p> <p><b>Уметь:</b> бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; занять правильную позицию на площадке.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Теоретические сведения:** значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика:** построения, перестроения: размыкания «ступаками» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:** основные положения и движения головы, конечностей, туловища; упражнения на дыхание; упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения, укрепляющие осанку; упражнения для расслабления мышц; упражнения для развития координации движений; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** со скакалками; с набивными мячами; переноска груза и передача предметов.

**Лазание:** лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

**Равновесие:** ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

### Легкая атлетика:

**Ходьба:** продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

**Бег:** Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Эстафета 4 × 6 м.

**Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

**Прыжки:** запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.

**Метание:** Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** Игры с бегом; «Догони ведущего», эстафеты, игры с прыжками; «Установи рекорд», игры с бросанием, ловлей и метанием; «Ловкие и меткие», игры с переноской груза; игры с элементами волейбола «Перебросить в круг», «Картошка».

### **Спортивные игры:**

**Волейбол:** права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

**Баскетбол:** упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении - ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### **Лыжная подготовка**

Правила соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение на скорость отрезка до 100м. Прохождение дистанции до 2- 3- км.

## **Учебно-тематический план, 7 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Тема 1. Легкая атлетика	26
2	Тема 2. Спортивные игры	32
3	Тема 3. Гимнастика	24
4	Тема 4. Лыжная подготовка	20
5	«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе уроков
	Итого:	102

### Календарно-тематический план

№ п/п	№ в теме	Дата	Тема	Тип урока, форма проведения	Планируемые предметные результаты
<b>Знания о физической культуре, 1 час</b>					
1	1		Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ИОТ-049-16	Открытие новых знаний, лекция	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики
<b>Легкая атлетика, 9 часов, ГТО, 6 часов</b>					
2	1		Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	- продемонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики
3	2		Комплексы упражнений на развитие гибкости. ИОТ-018-16	Общепедagogической направленности, практикум	- выполнять упражнения на развитие гибкости; - составлять для себя комплекс упражнений; - выполнять упражнения с полной амплитудой.
4	3		Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность. ИОТ-018-16	Общепедagogической направленности, практикум	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов
5	4		Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - продемонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м
6	5		Круговая силовая тренировка. ИОТ-018-16	Общепедagogической направленности, практикум	- знать особенности метода круговой тренировки; - подбирать силовые упражнения; - осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью.
7	6		Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. ИОТ-018-16	Общепедagogической направленности, практикум, зачет	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями
8	7		Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения. ИОТ-018-16	Общепедagogической направленности, практикум	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - бегать в равномерном темпе до 10 мин - овладеть организаторскими умениями
9	8		Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16	Открытия новых знаний, практикум	- выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; - знать что такое взрывная и скоростная сила; - выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
10	9		Тестирование уровня физической подготовленности. ИОТ-018-16	Рефлексия, зачет	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями
11	10		Прыжковые упражнения. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, лекция, практикум,	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»

12	11			Развитие силы рук. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук; -осваивать новые упражнения для развития силы рук; -самостоятельно выполнять упражнения.
13	12			Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м
14	13			Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей ИОТ-018-16.	Общеметодологической направленности, практикум	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений
15	14			Развитие мышц брюшного пресса. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-осваивать упражнения для развития мышц брюшного пресса; -самостоятельно выполнять упражнения; -демонстрировать технику силовых упражнений.
16	15			Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения. ИОТ-018-16	Развивающего контроля, практикум	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию - овладеть техникой длительного бега
<b>Спортивные игры, 10 часов, ГТО, 4 часа</b>						
17	1			Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол
18	2			Развитие координационных способностей. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	- овладеть стойками игрока
19	3			Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать особенности метода круговой тренировки; -подбирать силовые упражнения; -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью.
20	4			Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук
21	5			Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног
22	6			Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями; -знать что такое взрывная и скоростная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
23	7			Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. ИОТ-020-16	Открытия новых знаний, практикум	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки
24	8			Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладеть терминологией

25	9			Развитие силы верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых способностей. ИОТ-020-16	Развивающего контроля, практикум	- выполнять и объяснять технику выполнения упражнений. - овладевать терминологией
26	10			Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум, интегрированный урок с историей	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.
27	11			Характеристика баскетбола. Техника передвижения. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, лекция, практикум	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
28	12			Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать особенности метода круговой тренировки; -подбирать силовые упражнения; -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью.
29	13			Техника передвижения. Ловля и передача мяча. ИОТ-020-16	Открытия новых знаний, практикум	Техника передвижения. Ловля и передача мяча
30	14			Ловля и передача мяча Ведение мяча. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча
<b>Знания о физической культуре, 1 час</b>						
31	1			Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз. ИОТ-049-16	Открытия новых знаний, практикум	- характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня - составлять инд. Комплексы
<b>Гимнастика, 16 часов, ГТО, 9 часов</b>						
32	1			Техника безопасности. История гимнастики. ИОТ-017-16	Открытия новых знаний, лекция	- четко выполнять организующие команды и приемы
33	2			Организующие команды и приемы. Развитие координации. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	- осваивать упражнения по развитию координации
34	3			Тренировка в подтягивании. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать технику выполнения норматива ГТО подтягивания из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладинах; -выполнять упражнения на развитие силы мышц рук; -соблюдать гигиену на занятиях физической культуры.
35	4			Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	- осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости
36	5			Акробатические упражнения. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты
37	6			Силовой тренинг. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать базовые понятия силового тренинга; -осваивать новые силовые упражнения; -соблюдают правила гигиены и профилактики травматизма.
38	7			Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	- осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий
39	8			ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые способности. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед

40	9		Развитие силы рук. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук; -выполнять упражнения для развития силы рук; -самостоятельно выполнять упражнения.
41	10		ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувырка назад - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка
42	11		Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - демонстрировать смешанные висы и упоры
43	12		Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	-выполнять упражнения на развитие гибкости; -составлять для себя комплекс упражнений; -выполнять упражнения с полной амплитудой.
44	13		Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
45	14		Обучение лазанию по канату в три приема. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	ОРУ в парах на сопротивление. Лазание по канату
46	15		Техника попеременного двухшажного хода. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-совершенствовать технику попеременного двухшажного хода; -знать особенности лыжного спорта; -соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.
47	16		Обучение упражнению в равновесии. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	Танцев.шаги и прыжки. Равновесие на гимн. скам.с препятствием. Пр. через скакалку.
48	17		Обучение технике преодоления препятствий. ИОТ-017-16	Открытие новых знаний, практикум	ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном.
49	18		Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-совершенствовать технику одовременногобесшажног и одношажного ходов; -соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки; -знать отличия между лыжными ходами.
50	19		Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	Упр. в виси (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика
51	20		Силовая подготовка. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс.
52	21		Техника конькового хода. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать отличия конькового хода от классического; -совершенствовать технику конькового хода; -уметь правильно подбирать одежду и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.
53	22		Обучение технике упражнений развития гибкости. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр .на силу.
54	23		Комбинации при выполнении упражнений по гимнастике. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	Упр. на координ. Развитие гибкости.
55	24		Совершенствование техники конькового хода. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь проходить дистанцию различным способом конькового хода в зависимости от условий лыжни; -знать виды конькового хода; -совершенствовать технику конькового хода.

56	25			Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. ИОТ-017-16	Рефлексии, зачет	Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр. на силу. Эстафеты. Аэробика.
<b>Знания о физической культуре, 1 час</b>						
57	1			Самонаблюдение и самоконтроль. ИОТ-049-16	Развивающего контроля, практикум	характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовленности - пользоваться таблицами показателей ЧСС - вести дневник самонаблюдения
<b>Лыжная подготовка, 12 часов, ГТО, 6 часов</b>						
58	1			Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение.
59	2			История лыжного спорта. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, лекция	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение.
60	3			Бег на лыжах в среднем темпе. ИОТ-019-16	Общепедagogической направленности, практикум	-уметь чувствовать свой темп во время прохождения дистанции; -совершенствовать технику лыжных ходов; -соблюдать гигиену на занятиях лыжной подготовки.
61	4			Учить технике поворотов «на месте» на лыжах. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом.
62	5			Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.
63	6			Совершенствование техники классического хода. ИОТ-019-16	Общепедagogической направленности, практикум	-уметь проходить дистанцию с изменением классического хода в зависимости от условий лыжни; -знать виды классического хода; -совершенствовать технику классического хода.
64	7			Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. ИОТ-019-16	Общепедagogической направленности, практикум	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами.
65	8			Обучение тактике движения в равномерном темпе. ИОТ-019-16	Развивающего контроля, практикум	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом.
66	9			Прохождение дистанции 4000-5000 м. ИОТ-019-16	Общепедagogической направленности, практикум	-уметь тактически правильно проходить дистанцию 4000-5000 м; -чувствовать свой темп при прохождении дистанции; -совершенствовать технику лыжных ходов.
67	10			Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. ИОТ-019-16	Общепедagogической направленности, практикум	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500- 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы.
68	11			Овладение техникой подъема «елочкой». ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500- 800м. Уметь подниматься и спускаться с горы.
69	12			Темповая работа. ИОТ-019-16	Общепедagogической направленности, практикум	-уметь соблюдать одинаковый темп при прохождении нескольких кругов; -совершенствовать технику лыжных ходов; -соблюдать гигиену на занятиях по лыжной подготовке.
70	13			Обучение технике бега на лыжах с ускорением. ИОТ-019-16	Развивающего контроля, практикум	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.

71	14			Обучение подъему «скользящим шагом». ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе
72	15			Повторная тренировка по кругу 500м.ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь проходить установленную дистанцию с максимальной скоростью; -чувствовать свой темп при прохождении дистанции; -совершенствовать технику лыжных ходов.
73	16			Обучение технике спуска в низкой стойке. ИОТ-019-16	Открытие новых знаний, практикум	Парный старт. Спуск и подъем с горы.
74	17			Обучение подъему в гору «елочкой». ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	Парный старт. Спуск и подъем с горы.
75	18			Ускорения отрезков 100-200 м. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь максимально разогнаться на лыжах на короткий отрезок; -проводить самоанализ своего самочувствия; -совершенствовать технику передвижения на лыжах в условиях максимальной скорости.
<b>Знания о физической культуре, 1 час</b>						
76	1			Физическое развитие человека. ИОТ-049-16	Развивающего контроля, практикум, интегрированный урок с биологией	- измерять индивидуальные показатели
<b>Спортивные игры, 9 часов, ГТО, 4 часа</b>						
77	1			Ведение мяча по сигналу. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде.
78	2			Обучение ведению мяча правой и левой рукой. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком.
79	3			Бег в легком темпе. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь выполнять бег в равномерном темпе; -знать, как развивать выносливость посредством бега; -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость.
80	4			Обучение поворотам без мяча и с мячом. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом.
81	5			Обучение остановке двумя шагами и прыжком. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально.
82	6			Бег в среднем темпе. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь выполнять бег в равномерном темпе; -знать, как развивать выносливость посредством бега; -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость.
83	7			Обучение основным приемам игры в баскетбол. ИОТ-020-16	Развивающего контроля, практикум	Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде.
84	8			Обучение технике броска. ИОТ-020-16	Открытие новых знаний, практикум	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель.
85	9			Скоростно-силовая работа. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; -знать что такое взрывная и скоростная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.

86	10			Освоение командных взаимодействий. ИОТ-020-16	Развивающего контроля, практикум	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде.
87	11			Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом.
88	12			Упражнения на развитие взрывной силы. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; -знать что такое взрывная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
89	13			Учебная игра. ИОТ-020-16	Рефлексии, практикум	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.
<b>Легкая атлетика, 8 часов, ГТО, 5 часов</b>						
90	1			Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум, лекция	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»
91	2			Прыжок в длину с разбега. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести.
92	3			Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями; -знать что такое взрывная и скоростная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
93	4			Прыжок в высоту. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	- демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м
94	5			Способы прыжков в высоту. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
95	6			Бег с ускорениями. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-выполнять бег с максимальным ускорением; -знать для выполнения каких нормативов ГТО необходимо развивать скорость; -соблюдать технику безопасности при выполнении ускорений.
96	7			Прыжок в высоту на результат. ИОТ-018-16	Развивающего контроля, практикум	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Прыгать в длину с разбега.
97	8			Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16	Рефлексии, зачет	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Прыгать в высоту с разбега.
98	9			Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения; -соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; -совершенствовать технику бега.
99	10			Передача эстафетной палочки. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть техникой эстафетного бега - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития
100	11			Виды эстафет. ИОТ-018-16	Открытие новых знаний, практикум	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть техникой эстафетного бега</li> <li>- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности</li> <li>- вести наблюдение за динамикой своего развития</li> </ul>
101	12			Ускорение отрезков 100-200 м. ИОТ-018-16	Общесметодологической направленности, практикум	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать тактику преодоления коротких отрезков с максимальной скоростью;</li> <li>-совершенствовать технику бега;</li> <li>-проводить самоконтроль при физической нагрузке.</li> </ul>
102	13			Обучение бегу на выносливость. ИОТ-018-16	Общесметодологической направленности, практикум	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать историю легкой атлетики - описывать технику прыжковых упражнений</li> <li>-знать технику и особенности бега на выносливость</li> </ul>