**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе ООО

для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

7 класса

на 2019-2020 учебный год

Составитель программы: Шашков Артем Александрович,

учитель физкультуры первой категории

2019 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии с программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Ворон­ковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАД ОС, 2011. и ориентированной на достижение планируемых результатов ФГОС.

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Основные задачи реализации содержания:**

* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
* Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
* Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
* Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
* Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
* Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Требования к уровню подготовки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учащиеся должны знать:** | **Учащиеся должны уметь:** |
| **7 класс** |
| **Знать:** как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.**Знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега; бег по виражу.**Знать:** права и обязанности игроков; как избежать травматизма; тактику командной игры. | **Уметь:** 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;**Уметь:** 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.**Уметь:** выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; занять правильную позицию на площадке.  |

**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 «уступами» 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», противоходом.

**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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |
| 1 | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. Дневник самоконтроля. | 1 |
|  | **Легкая атлетика, 9 часов, «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6 часов** | **15** |
| 1 | **Теория**: Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт. ИОТ-018-16 | 1 |
| 2 | Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. Повышение работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.Комплекс упражнений на развитие гибкости. ИОТ-018-16 | 1 |
| 3 | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность. ИОТ-018-16 | 1 |
| 4 | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию. ИОТ-018-16 | 1 |
| 5 | Круговая силовая тренировка. ИОТ-018-16 | 1 |
| 6 | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | 1 |
| 8 | **Теория:** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16 | 1 |
| 9 | Тестирование уровня физической подготовленности. ИОТ-018-16Классификация физических упражнений по их функциональной направленности | 1 |
| 10 | Прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | 1 |
| 11 | Развитие силы рук. ИОТ-018-16 | 1 |
| 12 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | 1 |
| 13 | Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей ИОТ-018-16. | 1 |
| 14 | Развитие мышц брюшного пресса. ИОТ-018-16 | 1 |
| 15 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | 1 |
|  | **Спортивные игры, 10 часов, ГТО, 4 часа** | **14** |
| 1 | Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. ИОТ-020-16 | 1 |
| 2 | **Теория:** Олимпийские игры древности и современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр.Развитие координационных способностей. ИОТ-020-16. | 1 |
| 3 | **Теория** :Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | 1 |
| 4 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. ИОТ-020-16 | 1 |
| 5 | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. ИОТ-020-16 | 1 |
| 6 | Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16 | 1 |
| 7 | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. ИОТ-020-16 | 1 |
| 8 | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ИОТ-020-16 | 1 |
| 9 | Развитие силы верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых способностей. ИОТ-020-16 | 1 |
| 10 | **Теория:** Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения. Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок. ИОТ-020-16 | 1 |
| 11 | Характеристика баскетбола. Техника передвижения. ИОТ-020-16 | 1 |
| 12 | Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | 1 |
| 13 | Техника передвижения. Ловля и передача мяча. ИОТ-020-16 | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча Ведение мяча. ИОТ-020-16 | 1 |
|  | **Знания о физической культуре, 1 час** | 1 |
| 1 | Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз. ИОТ-049-16 | 1 |
|  | **Гимнастика, 16 часов, ГТО, 9 часов** | **25** |
| 1 | Техника безопасности. История гимнастики. ИОТ-017-16 | 1 |
| 2 | **Теория**: Основные этапы развития физической культуры в России.Организующие команды и приемы. Развитие координации. ИОТ-017-16 | 1 |
| 3 | Тренировка в подтягивании. ИОТ-017-16 | 1 |
| 4 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. ИОТ-017-16 | 1 |
| 5 | Акробатические упражнения. ИОТ-017-16 | 1 |
| 6 | Силовой тренинг. ИОТ-017-16 | 1 |
| 7 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. ИОТ-017-16 | 1 |
| 8 | ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые способности. ИОТ-017-16 | 1 |
| 9 | Развитие силы рук. ИОТ-017-16 | 1 |
| 10 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ИОТ-017-16 | 1 |
| 11 | Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. ИОТ-017-16 | 1 |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-017-16 | 1 |
| 13 | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ИОТ-017-16 | 1 |
| 14 | **Теория:** Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.Обучение лазанию по канату в три приема. ИОТ-017-16 | 1 |
| 15 | Техника попеременного двухшажного хода. ИОТ-019-16 | 1 |
| 16 | Обучение упражнению в равновесии. ИОТ-017-16 | 1 |
| 17 | Обучение технике преодоления препятствий. ИОТ-017-16 | 1 |
| 18 | Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. ИОТ-019-16 | 1 |
| 19 | Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног. ИОТ-017-16 | 1 |
| 20 | Силовая подготовка. ИОТ-017-16 | 1 |
| 21 | Техника конькового хода. ИОТ-019-16 | 1 |
| 22 | Обучение технике упражнений развития гибкости. ИОТ-017-16 | 1 |
| 23 | Комбинации при выполнении упражнений по гимнастике на спортивных снарядах. ИОТ-017-16 | 1 |
| 24 | Совершенствование техники конькового хода. ИОТ-019-16 | 1 |
| 25 | Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. ИОТ-017-16 | 1 |
|  | **Знания о физической культуре, 1 час** | 1 |
| 1 | Самонаблюдение и самоконтроль.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка, 12 часов, ГТО, 6 часов** | **18** |
| 1 | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  | 1 |
| 2 | **Теория**:История лыжного спорта.  | 1 |
| 3 | Бег на лыжах в среднем темпе.  | 1 |
| 4 | Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.  | 1 |
| 5 | Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг.  | 1 |
| 6 | Совершенствование техники классического хода.  | 1 |
| 7 | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.  | 1 |
| 8 | Обучение тактике движения в равномерном темпе.  | 1 |
| 9 | Прохождение дистанции 4000-5000 м.  | 1 |
| 10 | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.  | 1 |
| 11 | Овладение техникой подъема «елочкой». Выполнение спусков и торможения с пологого склона | 1 |
| 12 | Темповая работа.  | 1 |
| 13 | Обучение технике бега на лыжах с ускорением.  | 1 |
| 14 | Обучение подъему «скользящим шагом».  | 1 |
| 15 | Повторная тренировка по кругу 500м.  | 1 |
| 16 | **Теория :** Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности.Обучение технике спуска в низкой стойке.  | 1 |
| 17 | Обучение подъему в гору «елочкой».  | 1 |
| 18 | Ускорения отрезков 100-200 м.  | 1 |
|  | **Знания о физической культуре, 1 час** | 1 |
| 1 | Физическое развитие человека.  | 1 |
|  | **Спортивные игры, 9 часов, ГТО, 4 часа** | 13 |
| 1 | Ведение мяча по сигналу. ИОТ-020-16 | 1 |
| 2 | **Теория:** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Обучение ведению мяча правой и левой рукой. ИОТ-020-16 | 1 |
| 3 | Бег в легком темпе. ИОТ-020-16 | 1 |
| 4 | Обучение поворотам без мяча и с мячом. ИОТ-020-16 | 1 |
| 5 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. ИОТ-020-16 | 1 |
| 6 | Бег в среднем темпе. ИОТ-020-16 | 1 |
| 7 | Обучение основным приемам игры в баскетбол. ИОТ-020-16 | 1 |
| 8 | Обучение технике броска. ИОТ-020-16 | 1 |
| 9 | Скоростно-силовая работа. ИОТ-020-16 | 1 |
| 10 | Освоение командных взаимодействий. ИОТ-020-16 | 1 |
| 11 | Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке. ИОТ-020-16 | 1 |
| 12 | Упражнения на развитие взрывной силы. ИОТ-020-16 | 1 |
| 13 | Учебная игра. ИОТ-020-16 | 1 |
|  | **Легкая атлетика, 8 часов, ГТО, 5 часов** | 13 |
| 1 | **Теория :** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах. ИОТ-018-16 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега. ИОТ-018-16 | 1 |
| 3 | Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-018-16 | 1 |
| 4 | Прыжок в высоту. ИОТ-018-16 | 1 |
| 5 | Способы прыжков в высоту. ИОТ-018-16 | 1 |
| 6 | Бег с ускорениями. Туристические походы ИОТ-018-16 | 1 |
| 7 | Прыжок в высоту на результат. ИОТ-018-16 | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16 | 1 |
| 9 | Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | 1 |
| 10 | Передача эстафетной палочки. ИОТ-018-16 | 1 |
| 11 | Виды эстафет. ИОТ-018-16 | 1 |
| 12 | Ускорение отрезков 100-200 м. ИОТ-018-16 | 1 |
| 13 | Обучение бегу на выносливость. ИОТ-018-16 | 1 |
|  **Итого за 1 четверть** | **24** |
|  **Итого за 2 четверть** | **24** |
|  **Итого за 3 четверть** | **30** |
|  **Итого за 4 четверть** | **24** |
|  **Итого:** | **102** |

**Приложение**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **№ в теме** | **Дата** | **Тема** | **Тип урока, форма проведения** |
| **Легкая атлетика** |
| 1 | 1 |  |  | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. Дневник самоконтроля. | Открытие новых знаний, лекция |
| 2 | 1 |  |  | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 3 | 2 |  |  | Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. Повышение работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Комплекс упражнений на развитие гибкости. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 4 | 3 |  |  | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 5 | 4 |  |  | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 6 | 5 |  |  | Круговая силовая тренировка. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 7 | 6 |  |  | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум, зачет |
| 8 | 7 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 9 | 8 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16 | Открытия новых знаний, практикум |
| 10 | 9 |  |  | Тестирование уровня физической подготовленности. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 11 | 10 |  |  | Прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, лекция, практикум, |
| 12 | 11 |  |  | Развитие силы рук. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 13 | 12 |  |  | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 14 | 13 |  |  | Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей ИОТ-018-16. | Общеметодологической направленности, практикум |
| 15 | 14 |  |  | Развитие мышц брюшного пресса. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 16 | 15 |  |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения. ИОТ-018-16 | Развивающего контроля, практикум |
| **Спортивные игры** |
| 17 | 1 |  |  | Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 18 | 2 |  |  | Олимпийские игры древности и современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. ИОТ-020-16. | Открытие новых знаний, практикум |
| 19 | 3 |  |  | Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 20 | 4 |  |  | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 21 | 5 |  |  | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 22 | 6 |  |  | Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 23 | 7 |  |  | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. ИОТ-020-16 | Открытия новых знаний, практикум |
| 24 | 8 |  |  | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 25 | 9 |  |  | Развитие силы верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых способностей. ИОТ-020-16 | Развивающего контроля, практикум |
| 26 | 10 |  |  | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения. Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум, интегрированный урок с историей |
| 27 | 11 |  |  | Характеристика баскетбола. Техника передвижения. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, лекция, практикум |
| 28 | 12 |  |  | Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 29 | 13 |  |  | Техника передвижения. Ловля и передача мяча. ИОТ-020-16 | Открытия новых знаний, практикум |
| 30 | 14 |  |  | Ловля и передача мяча Ведение мяча. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| **Гимнастика** |
| 31 | 1 |  |  | Выбор упражнений и составление инд. комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз. ИОТ-049-16 | Открытия новых знаний, практикум |
| 32 | 1 |  |  | Техника безопасности. История гимнастики. ИОТ-017-16 | Открытия новых знаний, лекция |
| 33 | 2 |  |  | Основные этапы развития физической культуры в России. Организующие команды и приемы. Развитие координации. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 34 | 3 |  |  | Тренировка в подтягивании. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 35 | 4 |  |  | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 36 | 5 |  |  | Акробатические упражнения. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 37 | 6 |  |  | Силовой тренинг. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 38 | 7 |  |  | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 39 | 8 |  |  | ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые способности. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 40 | 9 |  |  | Развитие силы рук. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 41 | 10 |  |  | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 42 | 11 |  |  | Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 43 | 12 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 44 | 13 |  |  | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 45 | 14 |  |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Обучение лазанию по канату в три приема. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 46 | 15 |  |  | Техника попеременного двухшажного хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 47 | 16 |  |  | Обучение упражнению в равновесии. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 48 | 17 |  |  | Обучение технике преодоления препятствий. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 49 | 18 |  |  | Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 50 | 19 |  |  | Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 51 | 20 |  |  | Силовая подготовка. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 52 | 21 |  |  | Техника конькового хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 53 | 22 |  |  | Обучение технике упражнений развития гибкости. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 54 | 23 |  |  | Комбинации при выполнении упражнений по гимнастике. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 55 | 24 |  |  | Совершенствование техники конькового хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 56 | 25 |  |  | Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. ИОТ-017-16 | Рефлексии, зачет |
| **Лыжная подготовка** |
| 57 | 1 |  |  | Самонаблюдение и самоконтроль. ИОТ-049-16 | Развивающего контроля, практикум |
| 58 | 1 |  |  | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 59 | 2 |  |  | История лыжного спорта. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, лекция |
| 60 | 3 |  |  | Бег на лыжах в среднем темпе. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 61 | 4 |  |  | Учить технике поворотов «на месте» на лыжах. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 62 | 5 |  |  | Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 63 | 6 |  |  | Совершенствование техники классического хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 64 | 7 |  |  | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 65 | 8 |  |  | Обучение тактике движения в равномерном темпе. ИОТ-019-16 | Развивающего контроля, практикум |
| 66 | 9 |  |  | Прохождение дистанции 4000-5000 м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 67 | 10 |  |  | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 68 | 11 |  |  | Овладение техникой подъема «елочкой». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 69 | 12 |  |  | Темповая работа. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 70 | 13 |  |  | Обучение технике бега на лыжах с ускорением. ИОТ-019-16 | Развивающего контроля, практикум |
| 71 | 14 |  |  | Обучение подъему «скользящим шагом». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 72 | 15 |  |  | Повторная тренировка по кругу 500м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 73 | 16 |  |  | Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности. Обучение технике спуска в низкой стойке. | Открытие новых знаний, практикум |
| 74 | 17 |  |  | Обучение подъему в гору «елочкой». ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 75 | 18 |  |  | Ускорения отрезков 100-200 м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| **Спортивные игры** |
| 76 | 1 |  |  | Физическое развитие человека. ИОТ-049-16 | Развивающего контроля, практикум, интегрированный урок с биологией |
| 77 | 1 |  |  | Ведение мяча по сигналу. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 78 | 2 |  |  | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Обучение ведению мяча правой и левой рукой. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 79 | 3 |  |  | Бег в легком темпе. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 80 | 4 |  |  | Обучение поворотам без мяча и с мячом. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 81 | 5 |  |  | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 82 | 6 |  |  | Бег в среднем темпе. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 83 | 7 |  |  | Обучение основным приемам игры в баскетбол. ИОТ-020-16 | Развивающего контроля,практикум |
| 84 | 8 |  |  | Обучение технике броска. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 85 | 9 |  |  | Скоростно-силовая работа. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 86 | 10 |  |  | Освоение командных взаимодействий. ИОТ-020-16 | Развивающего контроля, практикум |
| 87 | 11 |  |  | Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 88 | 12 |  |  | Упражнения на развитие взрывной силы. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 89 | 13 |  |  | Учебная игра. ИОТ-020-16 | Рефлексии, практикум |
| **Легкая атлетика** |
| 90 | 1 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум, лекция |
| 91 | 2 |  |  | Прыжок в длину с разбега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 92 | 3 |  |  | Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 93 | 4 |  |  | Прыжок в высоту. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 94 | 5 |  |  | Способы прыжков в высоту. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 95 | 6 |  |  | Бег с ускорениями. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 96 | 7 |  |  | Прыжок в высоту на результат. ИОТ-018-16 | Развивающего контроля, практикум |
| 97 | 8 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16 | Рефлексии, зачет |
| 98 | 9 |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 99 | 10 |  |  | Передача эстафетной палочки. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 100 | 11 |  |  | Виды эстафет. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний,практикум |
| 101 | 12 |  |  | Ускорение отрезков 100-200 м. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |
| 102 | 13 |  |  | Обучение бегу на выносливость. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум |