**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)

8 класса

на 2019-2020 учебный год

Составитель программы: Махиянов Артем Адгамович,

учитель физкультуры первой категории

2019 год

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 8 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 «Адаптивная физическая культура» в 8 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:** |
| **8 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.  **Знать:** требования к строевому шагу; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс; каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; правила игры в волейбол; как правильно выполнять штрафные броски. | **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.  **Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; изменять направление движения по команде; бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать; принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении; выполнение бросков в движении и на месте. |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Гимнастика:**

*Теоретические сведения:* виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

*Практический материал:*    - построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

основные положения и движения головы, конечностей, туловища; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; -упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног; упражнения для расслабления мышц;упражнения для развития координации движений;   упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

**Упражнения с предметами**

с набивными мячами, с гантелями, упражнения для корпуса, упражнения для ног, упражнения на преодоление сопротивления, переноска груза и передача предметов.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.  
Равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, , гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

**Легкая атлетика**

      Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки.      Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

      Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.      Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности.      Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

   Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Баскетбол судейство игр, правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6  раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол наказания при нарушениях правил игры.      Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, передвижение на скорость Совершенствование техники изученных ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. 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-018-16  Классификация 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 |