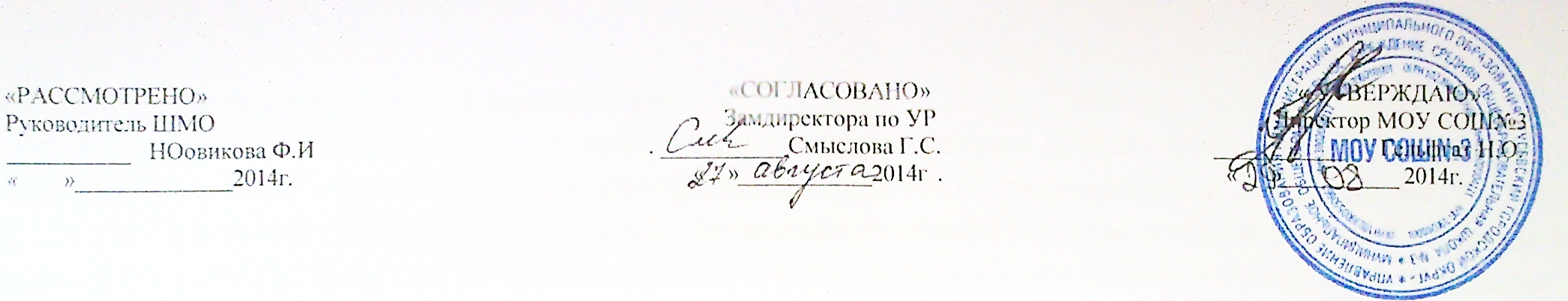
****

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО» « РАССМОТРЕНО»

Директор МОУ СОШ №3 Замдиректора по УР Руководитель МО

Гельфгат Н.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смыслова Г.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Новикова Ф.И.

*«* »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г . « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

**Рабочая программа педагога**

Тюриной Светланы Юрьевны

первая квалификационной категории,

физическая культура

учащихся с ограниченными возможностями здоровья

9 в классе VII вида

2014 – 2015 учебный год .

**Пояснительная записка к рабочей программе.**

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом школы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по программам специальных (коррекционных) классов VII вида, разработанным в соответствии с федеральным базисным учебным планом, утверждённым приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 года № 1312, с учетом базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, утвержденного приказом №29/2065-п от 10.04. 2002 года МО РФ и регионального базисного учебного плана Калининградской области, утверждённого приказом Министерства образования Калининградской области от 01.08.2015года № 740/1 примерной программы .

1.Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич,(М. Просвещение, 2008г. допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. Программа рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю и 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части – базовую (инвариативную) и вариативную.

3. В начале и в конце учебного года учащиеся 1-11 кл. сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках .

**Текущий учет** является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится производится на основании четвертных оценок.

4. В связи с тем, что отсутствует достаточное безопасное оснащение спортивным инвентарём по разделу «Гимнастика», поэтому невозможна полная реализация стандарта общего образования в полном обьёме по этому разделу.

В связи с перечисленными причинами время , отведенное на упражнения на снарядах, на перекладине , опорный прыжок через

«коня» и «козла» равномерно распределено на другие темы и в каждом классе указано в таблице   распределения программного материала в учебных часах на 2009-2010 учебный год.

5. Поскольку учебников и учебно–методических комплексов , разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на 2009-2010 учебный год, утвержденный приказом Минобразованием России.

6. Целью рабочей программы является содейстаие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Данная цель конкретизирована следующими задачами:

* формирование у учащихся идеала физически совершенной личности;
* включение их в активную физкультурную деятельность, направленную на физическое и духовное совершенствование, формирование здорового образа жизни;
* обучение учащихся необходимым знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
* Дальнейшее развитие координационных ( ориентирование в пространстве , перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроиведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей.
* Формирование и закрепление гигиенических навыков;
* Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны трудаво время занятий, оказание первой помощи при травмах.;
* Обечение основам базовых видов двигательных действий.
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями , избранными видами спорта в свободное время.
* Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения , капитана команды , судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание инициативности самостоятельности взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности. В V – XI классах повышается интерес учащихся к своим двигательным возможностям, В этом возрасте изучаются умения и навыки, необходимые для самоконтроля и физического самосовершенствования, воспитываются физические качества, жизненно необходимые волевые и нравственные качества личности.. Происходит приобщение к занятиям спортом; ориентируюobt на здоровый образ жизни, разумную организацию свободного времени. На школьном этапе формируется база физической культуры личности.

В X – XI классах развивается установка на регулярные занятия физическими упражнениями, использование физической культуры как средства формирования здорового образа жизни. Для этого этапа характерно углубленное формирование культуры личности. В X-XI классах более выражена дифференциация содержания физического воспитания, его ориентация на осознанную подготовку к труду и семейной жизни, методическая и прикладная направленность.

В V-XI классах вводится профилирование физического воспитания на виды спорта, такие как легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол,волейбол), гимнастика требующие разносторонней физической подготовки учащихся. При этом происходит соблюдение соотношения средств общей и специальной физической подготовки, обеспечивающее полноценное решение задач физического воспитания и выполнение всех учебных требований

Упорядоченная последовательность учебных требований знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровню физической подготовленности, перечень задач изложенных в программе в соответствии с основополагающими закономерностями физического воспитания, и учетом возрастных особенностей учащихся.

При планировании в содержании программы учитывались следующие положения: на каждом уроке физической культуры комплексно решаются оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи; воспитание физических качеств.

В содержание учебного материала программы включены все знания, двигательные умения и навыки, перечисленные в учебных требованиях программы

При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, устанавливает учитель физической культуры. При этом учитывается пол, возраст, техническую подготовленность учащихся и другие факторы. В рабочей программе предоставлено такое содержание учебного материала для развития физических качеств, которое в наилучшей мере способствует решению задач физического воспитания, выполнению учебных требований, нормативов.

На каждом уроке осуществляется дифференцированный подход к учащимся. Для этого тщательно изучается физическая подготовленность, функциональные возможности, учитыватся данные медицинских осмотров учащихся.

В содержании программы, учитываются требования к построению и проведению урока, обучение учащихся приемам самостраховки и помощи, требование выполнения санитарно-гигиенических требований и норм в местах занятий и правил техники безопасности при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием, поддержание дисциплины.

На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви. Учащиеся, временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и выполнять посильные задания учители: помогать в судействе, подготавливать мелкий инвентарь и т.п.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (отставание в физическом развитии, болезнь и др.) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях.

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается по четырехбальной шкале отметками "5", "4", "3", "2".Для этого в первой и четвертой учебных четвертях учащиеся выполняют пять контрольных упражнений: наклон вперед из положений сидя, подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 1 мин, (д), челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места, бег по дистанции в зависимости от класса. Обязательным условием получения положительной отметки за год по физической подготовленности является участие в выполнении всех учебных нормативов физической подготовленности.

Для текущей оценки могут быть использованы учебные нормативы для каждого класса.

Уроки физической культуры проводятся с интервалом в один два дня. Там, где это возможно они проводятся не ранее, чем третьим уроком, через 1,5-2 часа после приема пищи.

Утренняя гимнастика проводится учащимися в домашних условиях, а до занятий в школе,

Зачет по физической культуре в IX, XI классах проводится в соответствии с положением об экзаменах и зачетах.

Специфика образовательного процесса в классах обучения детей с ОВЗ состоит в организации индивидуальных и групповых коррекционных форм работы на уроках и индивидуальных коррекционных занятий с психологом, логопедом и социальным педагогом во второй половине дня.

Для эффективной организации познавательной деятельности детей с отклонениями в развитии в специальном (коррекционном) классе VII вида, необходимо учитывать следующие условия:

1.Определение наиболее рационального учебного места ребенка на занятиях, что обеспечивает постоянный контакт педагога с ним, индивидуальный подход к нему в процессе учебной и предметно- практической деятельности.

2.Индивидуальное планирование учебной деятельности ребенка:

- планирование практической деятельности ребенка, степени участия его в каждом занятии;

- определение объема выполненной ребенком работы;

- планирование помощи ребёнку со стороны педагога (объём и характер индивидуальной помощи и др.);

3.Осуществление индивидуального подхода к ребенку с использованием следующих педагогических приемов:

- прием совместных действий: какая-либо часть задания или все задание выполняется ребенком совместно с педагогом или под его руководством);

- прием частичного выполнения задания в сочетании с поэтапным, «дробным» выполнением заданий (на учебном занятии ребенок выполняет не все задание полностью, а какую-то его часть или в 2-3 этапа);

-привлечение родителей ребенка для выполнения задания в домашних условиях.

4.Проведение индивидуальных дополнительных занятий с ребенком (желательно непродолжительное по времени) с целью ликвидации пробелов в знаниях, формирования навыков учебной деятельности, развития навыков речевого общения.

5.Обеспечение «щадящего» подхода к ребенку при организации его учебной деятельности:

- дозирование учебных нагрузок ( на учебных занятиях и в течение дня), соблюдение необходимых пауз, перерывов в работе (заполняемых выполнением вспомогательных действий, например, «обязанностей» помощника учителя);

-правильное сочетание учебной и игровой, предметно-практической, деятельности; целенаправленное использование игровых форм работы;

6.Организация педагогом помощи ребенку для совместной деятельности с другими учащимися класса:

-работа на учебных занятиях в паре;

-совместное выполнение учебного задания несколькими детьми ( бригадный метод), ребенку с ограниченными возможностями может поручаться при этом выполнение каких-либо несложных операций или практических действий;

-организация педагогом индивидуальной и групповой «опеки» ребенка со стороны других детей, имеющих определенные педагогические задатки.

Учебный план основного общего образования (5-9 классов) по программам С(К)К 7 вида предусматривает следующие задачи:

1.Овладение знаниями в объеме базового ядра обязательных учебных предметов, единых для общеобразовательных учреждений РФ.

2.Коррекция недостатков в развитии как индивидуальная, так и групповая, направленная на преодоление трудностей в овладении отдельными предметами.

Обучение организуется по общеобразовательным учебникам.

Деятельность специального (коррекционного) классе VII вида строится в соответствии с принципами гуманизма и обеспечивает адаптивность и вариативность системы образования, интеграцию специального образования.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9класса (3 час., 12 плавание в III ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Основы знаний | Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроке . | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а .Правила поведения и безопасности на уроке во время прыжков, метаний, бега на уроке, во время соревнований, эстафете. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 30 с.). Бег 20 м контрольный на результат  **"5" "4" "3"**  М. 3.0 3,5 4,0  Д. 3.4 4.0 5.6 | Знать требования инструкций.  Устный опрос | текущий | Блок№1 |  |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***  Спринтнерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 24 | Обучение | . Понятие об утомлении и переутомлении. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 , 60, 100, 150 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 30 с.).  **Бег 20 м контрольный на результат на улучшение своего личного результата**  **"5" "4" "3"**  М. Улучшил Не улучши. Ухудши.  Д. Улучшил Не улучши. Ухудши | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | Блок»2 |  |  |
| 3 |  | Высокий старт | 1 | Обучение | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 6 серий). Бег со старта 3 х 5 20 – 30 метров  .Контроль-(30 м.)  **"5" "4" "3"**  М. 4.5 5.0 5,5  Д. 4,9 5.6 6.0  Учебная игра в б/б (развитие скоростно-силовых усилий. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий | Блок»3 |  |  |
| 4 | Передача эстафетной палочки | Финальное усилии на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 4 – 6 серий по 20 – 40-60 метров, 2-3 серии по 80 м.. Передача эстафетной палочки..  Прыжок в длину с места.(контроль)  **"5" "4" "3"** м 200 190 185  д. 185 180 175  Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | Блок №2 |  |  |
| 5 | Спринтнерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 2\*30м,2\*50м, 2\*80м, 1\*100м. метров. Бег 1200 м в чередовании с ходьбой.  . Бег 60 метров – на результат  **"5" "4" "3"**  М. 8,8 9.7 10.5  Д. 9.7 10.2 10.7 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость | текущий | Блок№5 |  |  |
| 6 | Бег на средней дистанции | Развитие общей (скоростной) выносливости  Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, гимнастическую стену. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег до 1200 м в чередовании с ходьбой. Большая круговая эстафета (6х 100м) | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | Блок№4 |  |  |
| 7 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1,5 кг, девочки – до 1,0кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с2х-4х шагов. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.  (Контроль эстафетного бега) Большая круговая эстафета. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Блок №6 |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Метание мяча в вертикальную мишень. . Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.(с 4-5 шагов разбега).  Прыжок в длину с разбега. (10-20 м. разбега) Фаза разбега, отталкивания, **полета**, приземления. |  | текущий | Блок№7 |  |  |
| 9. |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег 8 х 200м (с интервалами отдыха по 100 м **фартлек** .). . Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.(с 4-5 шагов разбега.)  . Контроль-метание мяча в вертикальную мишень. с 3-х попыток.  **"5" "4" "3"**  М. 3 2 1 с расст. 14м  Д . 3 2 1 с расст12м  Спортивная игра «Баскетбол» | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | Блок№8 |  |  |
| 10 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в чередовании с ходьбой до 1500м. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. .  Прыжок в длину с разбега. (10-20 м. разбега) Фаза разбега, отталкивания, **полета**, приземления.  Контроль-метание мяча на дальность.(метов)  **"5" "4" "3"**  М. 42 37 28  Д . 27 21 17 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Блок№2 |  |  |
| 11 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 1500 м. Встречные эстафеты расстояние до 25 м. |  | текущий |  |  |  |
| 12 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. |  | обучение | Комплекс с гимнастической скакалкой. Специальные беговые упражнения. Прыжок 3-ой\*20 прыжков,5-ой\*20 пр., 10-ой\*20 пр. (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места (кенгуру)-50-раз.  Контроль бега 100м.  **"5" "4" "3"**  М. 16.5 17.5 18.0  Д . 18.0 18.5 19.0 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | Блок№6 |  |  |
| 13. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. (10-20 м. разбега) Фаза разбега, отталкивания, **полета**, приземления.  Метание м/мяча с 4х-6 ти шагов разбега.  . Бег в чередовании с ходьбой 2000 м Развитие гибкости возле гимнастической стенке. |  | текущий | Блок№9 |  |  |
| 14 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Броски мед.бол. из различных исходных положений( 50 бросков). . Медленный бег до 2500 м.  . Прыжок в длину с разбега.(контроль см.)  **«5" "4" "3"**  м. 410 370 310  д. 360 310 260  Развитие гибкости (пассивно в парах)) сидя на полу. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Блок№9 |  |  |
| 15 | Кроссовая подготовка. | Развитие скоростной выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. 3-ой\*20 прыжков,5-ой ж20 пр., 10-ой\*20 пр. Темповой бег на отрезках до 50 м. (фартлек)-2000 метров. Подтягивание в висе. Упражнения для мышц живота.. | Корректировка техники бега |  | Блок№10 |  |  |
| 16 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием  Контроль 6 минутный. бег .  **«5" "4" "3"**  м. 800м. 750м. менее 750 м.  д. 750 м. 700м. менее700 м.  Спортивная игра в б/б. | Тестирование 6 минутного бега . | текущий | Блок№1 |  |  |
| 17 | Кроссовая подготовка. | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 20 минут.  Упражнения для мышц живота. спины, ног. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Блок»2 |  |  |
| 18 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени Подтягивание в висе (лежа). Упражнение для мышц живота.. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | Блок»3 |  |  |
| 19 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут. Упражнение для развития гибкости.  Бег челночный 10х10 м.- на результат.  **"5" "4" "3"**  м. 28.5 29.5 30.5  д. 30.5 31.0 32.0 | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Блок №2 |  |  |
| 20 | Кроссовая подготовка. | Развитие выносливости. | 15 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие гибкости у гимнастической стенке.. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров . Спортивная игра в б/б. | Корректировка техники бега |  | Блок№5 |  |  |
| 21 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезание.  Бег 2000 метров – на результат.  **"5" "4" "3"**  м. 10.00 10.40 11.40  д. 11.00 12.40 11.0  Учебная игра в волейбол (развитие скоростно-силовых усилий). | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | Блок№4 |  |  |
| 22 |  | Развитие специальной выносливости |  | Обучение | ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Блок №6 |  |  |
| 23 |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  | Обучение | ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м Встречная эстафета.  Броски набивного мяча из-за головы сидя на полу. на результат.  **"5" "4" "3"**  м. 13 11 9  д 10 8 6 | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Блок№7 |  |  |
| 24 | ***Баскетбол*** | Инструктаж по технике безопасности.  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 21 | совершенствование | Правила поведения и безопасности на уроке ,соревнованиях, эстафет с баскетбольным мячом, волейбольным, «медболом», малыми мячами.  ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | Блок№8 |  |  |
| 25-26 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Бросок мяча в кольцо с места.  **Контроль ловли и передачи в движении, бросок в кольцо с места(в движении). Выполняют в парах 6 попыток.**  **"5" "4" "3"**  **м. 4 попад. 3 попад. Менее 3**  **д. 3 попад. 2 попад. Менее 2** | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | Блок№2 |  |  |
| 27 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления (с пассивным сопротивлением) защитника в встречных колонах;. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; Ведение ведущей и не ведущей рукой.  Контроль ловли и передачи мяча на месте из различных исходных положений ,одной и двумя руками по команде учителя с пассивным сопротивлением. (техника выполнения)  **"5" "4" "3"**  м. без ошиб. Одна ошибка две ошибки  д. Одна ошибка две ошибки три ошибки  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | совершенствование | Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | Блок№6 |  |  |
| 29-30 |  | Ловля и передача мяча.  Броскки мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа:  Контроль броска б/б мяча с места в кольцо с средней дистанции в парах из различных исходных положений (45 точек)  **"5" "4" "3"**  м. первый зак. второй зак. отстал на 10 мячей  д. первая зак. вторая зак. отстала на 10 мячей  Учебная игра (1\*1, 2\*2, 3\*3) | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | Блок№9 |  |  |
| 31-32 |  | Ведение мяча  Перехват мяча. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | Блок№9 |  |  |
| 33-34 |  | Бросок мяча |  | комплексный | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра  Контроль броска б/б мяча с штрафной линии (10 попыток). (после первого попадания мяча начинать счет(1)  **"5" "4" "3"**  М. 5 3 2 и менее  Д. 4 2 1 и менее | Умение выполнить бросок мяча. | текущий | Блок№10 |  |  |
| 35-35 |  | Бросок мяча в движении. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.  Учебная игра 2\*2,3\*3. | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | Блок№1 |  |  |
| 37-38 |  | Позиционное нападение |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Контроль броска б/б мяча в движении из-под щита. (6 попыток)  **"5" "4" "3"**  М. 5 3 2 и менее  Д. 4 2 1 и менее  Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | Блок»2 |  |  |
| 39-40 |  | Тактика свободного нападения |  | Обучение | ОРУ с мячом.. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | текущий | Блок»3 |  |  |
| 41-42 |  | Нападение быстрым прорывом |  | Обучение | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов  Контроль. нападение быстрым прорывом в парах с пассивным сопротивлением защитника с броском мяча в кольцо.(2:1) из 6 попыток.  **"5" "4" "3"**  М. 4 2 менее 2  Д. 2 1 менее 1  Учебная игра. |  | текущий | Блок №2 |  |  |
| 43-44 |  | Игровые задания |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Контроль броска б/б мяча в движении быстрым прорывом в тройке. С пассивным сопротивлением защитника (8 попыток) броски выполнять поочередно.  **"5" "4" "3"**  М. 4 3 2 и менее  Д. 3 2 1 и менее  Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | Блок№5 |  |  |
| 45-46 | ***Волейбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 8 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу Правила поведения и безопасности на уроке ,соревнованиях, эстафет с баскетбольным мячом, волейбольным, «медболом»,. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.  Передача мяча сверху двумя руками на месте.( над собой), Прием мяча снизу двумя руками на месте.  Эстафеты, Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | текущий | Блок№4 |  |  |
| 47 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ.. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах  Контроль передачи двумя руками в парах на расстоянии. 8-9 м.  **"5" "4" "3"**  м. 15 10 менее 10 д. 12 8 менее 8  Учебная игра в волейбол. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  контрольный | Блок №6 |  |  |
| 48 |  | Нижняя подача мяча. |  | Обучение | ОРУ.. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча снизу, тоже через сетку с расстояния 3 – 6 м. , Прием мяча снизу двумя руками на месте  Контроль приема двумя руками в снизу в парах на расст. 6-7 м.  **"5" "4" "3"**  м. 15 12 менее 12 д. 12 10 менее 10  Учебная игра. (2\*2) | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий  контрольный | Блок№7 |  |  |
| 49 | **Плавание** | . На первом занятии необходимо рассказать детям о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. | 12 | Вводный | После проверки умения плавать проводятся занятия в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше. Держаться за руки в парах перейти бассейн туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.  Стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками в различных направлениях (напряженными и расслабленными).  “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).  “Кто быстрее”. | Уметь демонстрировать вдох и погружение с головой под воду.  Поставить группу ребят на одну линию и по команде начать бег в воде к намеченному финишу. Объявить победителей и призеров. | текущий | Блок№8 |  |  |
| 50 | «Кроль на груди» | На суше:  Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).  Движения ног кролем под счет учителя. Упражнение выполняется в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги высоко не поднимать. | 1 | комплексный | В воде:  1. Ходьба и бег по дну, держась за руки, в парах и по одиночке. Выпрыгивание из воды.  2. Погружение в воду с головой.  3. Выдох в воду: а) дуть в воду, как на горячий чай; б)то же опустив рот в воду; в) “умывание”-побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.  4. Взяться за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем. Обязательно дать указание брызгаться. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.  5. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. Дать указание брызгаться. При правильном выполнении упражнения должен быть фонтанчик от стопы. Колени не сгибать и не высовывать из воды.  6. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз; то же с выдохом в воду.  7. “Кто быстрее спрячется”. По команде сделать вдох и присесть под воду.  8. “Кто быстрее”. По сигналу ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук, до условной финишной черты.  9. “У кого больше пузырей”. Погрузиться под воду и сделать продолжительный выдох (10-15 раз). | Уметь демонстрировать: 1Ходьба и бег по дну  2.Погружение в воду с головой.  . 3.Выдох в воду  . 4.Выпрыгивание из воды. | текущий | Блок№2 |  |  |
| 51 | «Кроль на груди» | . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).  Ознакомиться с упражнением “поплавок”. |  | обучение | 1. Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем.  2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду.  3. Выдохи в воду (5-15раз).  4. Движения ног кролем на груди.  5. Движения ног кролем на спине.  6. “ Полоскание белья”. Принять устойчивое положение на дне и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад, напряженными и расслабленными. Сказать ребятам, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду.  7. Погрузиться в воду и просчитать до 10-15.  8. Выполнить упражнение “поплавок”.  9. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера.  10. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, 10, 15. То же с выдохом в воду.  11. Игры “Хоровод” и “У кого больше пузырей”.  12. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет). | . Уметь демонстрировать Ходьбу и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду.  3. Выдохи в воду (5-15раз).  4. Движения ног кролем на груди.  5. Движения ног кролем на спине. | текущий | Блок№1 |  |  |
| 52 | «Кроль на груди» | Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).  2. Упражнение движение ног кролем.  3. “Скольжение” выполнить у стены.  4. Наклоны вперед (ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова в положении вдоха; сделать вдох, повернуть лицо вниз-выдох). |  | комплексный | 1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, помогающие проявлению самостоятельности детей и играющие роль разминки.  2. “Поплавок”.  3. Движения ног кролем на груди и на спине.  4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох. Повторить 10 раз.  5. Скольжение на груди. Встать спиной к бортику, одной ногой упереться о бортик, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на воду. Повторить несколько раз.  6. Скольжение на спине. Встать лицом к бортику, руками взяться за бортик, колени подтянуть к груди, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться.  7. Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем.  8. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя.  10. Игра “Мяч по кругу”. | 1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде,.  2. “Поплавок  3. Движения ног кролем на груди и на спине.  4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде.  5. Скольжение на груди  6. Скольжение на спине.  7. Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем. | текущий | Блок»2 |  |  |
| 53 | «Кроль на груди» ,»брасс на груди» | 1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).  2. Движения рук, как при плавании кролем. Ноги на ширине плеч. |  | совершенствование | В воде:  1. Ходьба, бег, прыжки, погружения, выдохи в воду.  2. Скольжение на груди и на спине (до10 раз).  3. Движения ног кролем на груди и на спине.  4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).  5. Движения рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи на воду, подбородок на воду. Не торопиться.  6. Скольжение на груди и на спине с движения рук кролем. Повторить4-6 раз.  7. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).  8. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).  9. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.  10. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя.  11. Войти в воду по грудь. Согнутыми в локтях руками (поочередно левой и правой) делать частые гребки перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди. Повторить3-5 раз.  12. Игра “Плавучие стрелы”. | 1. Ходьба, бег, прыжки, погружения, выдохи в воду.  2. Скольжение на груди и на спине (до10 раз).  3. Движения ног кролем на груди и на спине.  4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).  5. Движения рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи на воду, подбородок на воду. Не торопиться.  6. Скольжение на груди и на спине с движения рук кролем. Повторить4-6 раз.  7. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз). | текущий  контрольный | Блок»3 |  |  |
| 54 |  | На суше:  1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).  2. Выполнить движения рук кролем.  3. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем.  4. Согласование движений рук кролем с дыханием.  . |  | обучение | В воде:  1. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).  2. Движения ног кролем на груди и на спине, упираясь руками в бортик.  3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем.  4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.  5. Согласование движений рук кролем с дыханием, стоя в воде. Выполнять 2-3 мин.  6. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.  7. Движения рук кролем, стоя и передвигаясь по дну. Смотреть вперед, плечи и подбородок опустить на воду.  8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем. Повторить не менее10-12 раз.  9. Плавание кролем на спине с помощью одних ног (кто больше проплывет).  10. Дать несколько попыток проплыть самостоятельно возможно большее расстояние. Не настаивать на выборе способа – каждый плавает как хочет. | 1. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).  2. Движения ног кролем на груди и на спине, упираясь руками в бортик.  3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем.  4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.  5. Согласование движений рук кролем с дыханием, стоя в воде. Выполнять 2-3 мин.  6. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног. | текущий  контрольный | Блок №2 |  |  |
| 55 | «Кроль на груди» ,»брасс на груди» | 1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).  2. Движения рук кролем на груди.  3. Движение одной руки кролем с дыханием.  4. Движения рук кролем с дыханием. |  | комплексный | 1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем. Повторить до 15 раз.  2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 20 раз)  3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем. Повторить каждой рукой до 1-2 мин.  4. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием (до 2 мин).  5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем (до10 раз) с попыткой повернуть голову и сделать вдох.  6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до10 раз).  7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.  8. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х25м. | 1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем. Повторить до 15 раз.  2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 20 раз)  3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем. Повторить каждой рукой до 1-2 мин.  4. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием (до 2 мин).  5. Скольжение на груди и на спине. | текущий  контрольный | Блок№5 |  |  |
| 56 | «Кроль на груди» ,»брасс на груди», «кроль на спине» | 1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).  2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.  3. Упражнения для согласования движений при плавании кролем. |  | Совершенствование | 1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем (до10 раз).  2. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем (до 20 раз каждой рукой).  3. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием.  4. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 6 раз).  5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до10 раз).  6. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х25м.  7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.  8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.  9. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.  10. Игры “Рыбы и сети”.  Домашнее задание: выполнять упражнения на согласование движений рук и дыхания, а также упражнения на согласование движений рук и ног. | . Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до10 раз).  . Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м. | текущий  контрольный | Блок№4 |  |  |
| 57 | «Кроль на груди» ,»брасс на груди» | .  1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).  2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.  3. Упражнения на согласование движений рук и ног под счет “раз, два, три” и т. д. добавить поворот головы и вдох. |  | комплексный | 1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.  2. Проплыть кролем на спине с задержкой дыхания(до10 раз), добиваясь непрерывных круговых движений плечами и руками.  3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).  4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз); то же на спине.  5. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 25м.  6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.  7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 25м.  8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.  9. Спад в воду из положения сидя на бортике. | 1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом. | текущий  контрольный | Блок №6 |  |  |
| 58. | «Кроль на груди» ,»брасс на груди» | .  1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).  2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.  3. Упражнения на согласование движений рук и ног под счет “раз, два, три” и т. д. добавить поворот головы и вдох. |  | комплексный | 1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.  2. Проплыть кролем на спине с задержкой дыхания(до10 раз), добиваясь непрерывных круговых движений плечами и руками.  3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).  4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз); то же на спине.  5. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 25м.  6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.  7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 25м.  8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.  9. Спад в воду из положения сидя на бортике. | Проплыть возможно большее расстояние любым способом. | текущий  контрольный | Блок№7 |  |  |
| 59-60. | «Кроль на груди» ,»брасс на груди»,плавание под водой. | .  1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).  2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.  3. Упражнения на согласование движений рук и ног под счет “раз, два, три” и т. д. добавить поворот головы и вдох. |  | комплексный | 1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.  2. Проплыть кролем на спине с задержкой дыхания(до10 раз), добиваясь непрерывных круговых движений плечами и руками.  3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).  4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз); то же на спине.  5. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 25м.  6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.  7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 25м.  8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.  9. Спад в воду из положения сидя на бортике. | 1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом. | текущий  контрольный | Блок№8 |  |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу Правила поведения и безопасности на уроке ,соревнованиях, эстафет с баскетбольным мячом, волейбольным, «медболом»,.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.  Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | контрольный |  |  |  |
| 62 |  | Нападающий удар (н/у.). |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра  . Контроль верхняя прямая подача через сетку с расст.. 6-7 м. из 5 подач  **"5" "4" "3"**  м. 4 2 менее 2 д. 3 1 менее 1  Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Блок№6 |  |  |
| 63 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Блок№9 |  |  |
| 64 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Блок№9 |  |  |
| 65 | ***Гимнастика*** | Основы знаний | 21 | комплексный | Правила поведения и безопасности во время прыжков, акробатики, упражнений в равновесии, висов , упоров, бега на уроке. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте без предметов. . Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения на месте  . Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. .  Подтягивание в висе (лежа)  **"5" "4" "3"**  м. 8. 5 4 д. 19 15 11 | Фронтальный опрос | текущий | Блок№10 |  |  |
| 66 |  | Обучение. акробатических упражнений |  | комплексный | ОРУ, с гимнастической скакалкой. Специальные беговые упражнения. Мальчики – Кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках;; кувырок назад, Девочки – мост из положения стоя с пмомощью,, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  Контроль прыжка на скакалке за 1 мин. (девочки)  **"5" "4" "3"**  д. 130 120 100  Контр0ль сгибание в упоре лежа.(мальчики)  **"5" "4" "3"**  м. 25 20 15 | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | Блок№1 |  |  |
| 67 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.  . Мальчики – Кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках;; кувырок назад, Стойка на голове с согнутыми ногами., Девочки – мост из положения стоя с пмомощью,, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Контроль Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)  **"5" "4" "3"**  д. 35 30 менее 30  **"5" "4" "3"**  м. 40 35 менее 35 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий | Блок»2 |  |  |
| 68 |  | Упражнения в висе, равновесии. |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  Контроль Подъем туловища из положения в висе спиной к гимнастической стенке лежа на спине (кол-во раз)  **"5" "4" "3"**  д. 12 10 менее 10  **"5" "4" "3"**  м. 15 13 менее 13 | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  контрольный | Блок»3 |  |  |
| 69 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Эстафеты. . Упражнения на гибкость.  Контроль . Мальчики – Кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках;; кувырок назад,  Девочки – мост из положения стоя с пмомощью,, кувырок вперед, назад в полушпагат. | Обучение техники выполнения упражнений | текущий | Блок №2 |  |  |
| 70 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Упражнения на гимнастической скамейке:  1. змейкой между скамейками  2. бег с изменением направления вокруг скамеек (приставным шагом правым(левым боком)  3. спиной вокруг первой скамейки\_п прямо с ускуорением лицом между второй и третьей скамейкой и т д.  3. между первой и второй с захлестом голени , между второй и третьей с высоким подниманием бедра и т. Д.  4. бег скамейка между ног змейкой  5. бег скамейка между ног змейкой спиной  6. прыжки бег скамейка между ног змейкой  7. прыжок с максимальной амплитудой (2-3 прыжка) скамейка между ног движение змейкой  Упражнения на гимнастической скамейке (сидя на скамеке по 2,4 человека).   1. Упражнения для развития гибкости. 2. наклон вперед сидя на скамейке между ног( ноги прямые в стороны) 3. То же ноги на скамейке. 4. То же ноги в «турецком» седее 5. Руками положив руки на колени растягивать в стороны. 6. **Все упражнения повторить с партнером развивая пассивную гибкость** | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Блок№5 |  |  |
| 71 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.  Контроль мальчики – подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Девочки- махом одной и толчком другой плдъем переворотом в упор на нижнюю жердь. |  | текущий | Блок№4 |  |  |
| 72 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.  Опорный прыжок через «козла» |  | комплексный | ОРУ, Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | Блок №6 |  |  |
| 73 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ,. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку  Контроль . опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | Блок№7 |  |  |
| 74 |  | Упражнения в висе и упорах. |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Обучение кувырок вперед и назад. ,стойка на лопатках.. Упражнения на гибкость.  Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: подъем переворотом в упор и соскок махом назад;  Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь  Контроль «мост» из положения стоя с помощью..»- техника выполнения  . | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  контрольный | Блок№8 |  |  |
| 75 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку.. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь | Корректировка техники выполнения упражнений  Фронтальный опрос. | текущий  контрольный | Блок№2 |  |  |
| 76 |  | Развитие гибкости.  Висы и упоры. |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.  Висы и упоры  .Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.  . Мальчики – Кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках;; кувырок назад, Стойка на голове с согнутыми ногами., Девочки – мост из положения стоя с пмомощью,, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Контроль Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)  **"5" "4" "3"**  д. 35 30 менее 30  **"5" "4" "3"**  м. 40 35 менее 35 | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |  |
| 77 |  | Упражнения в висе, равновесии. |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  Контроль Подъем туловища из положения в висе спиной к гимнастической стенке лежа на спине (кол-во раз)  **"5" "4" "3"**  д. 12 10 менее 10  **"5" "4" "3"**  м. 15 13 менее 13 | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Блок№6 |  |  |
| 78 |  | Развитие координационных способностей  Акробатика.  Висы и упоры. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Эстафеты. . Упражнения на гибкость.  . Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  Контроль . Мальчики – Кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках;; кувырок назад,  Девочки – мост из положения стоя с помощью,, кувырок вперед, назад в полушпагат. | Обучение техники выполнения упражнений | текущий | Блок№9 |  |  |
| 79 |  | Развитие координационных способностей  Акробатика.  Висы и упоры. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Эстафеты. . Упражнения на гибкость.  . Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  Контроль . Мальчики – Кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках;; кувырок назад,  Девочки – мост из положения стоя с помощью,, кувырок вперед, назад в полушпагат. | Обучение техники выполнения упражнений | текущий | Блок №1 |  |  |
| 80 |  | Развитие силовых способностей .  Висы и упоры. |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).  Висы и упоры.  Упражнения на гимнастической скамейке:  1. змейкой между скамейками  2. бег с изменением направления вокруг скамеек (приставным шагом правым(левым боком)  3. спиной вокруг первой скамейки\_п прямо с ускуорением лицом между второй и третьей скамейкой и т д.  3. между первой и второй с захлестом голени , между второй и третьей с высоким подниманием бедра и т. Д.  4. бег скамейка между ног змейкой  5. бег скамейка между ног змейкой спиной  6. прыжки бег скамейка между ног змейкой  7. прыжок с максимальной амплитудой (2-3 прыжка) скамейка между ног движение змейкой  Упражнения на гимнастической скамейке (сидя на скамеке по 2,4 человека).   1. Упражнения для развития гибкости. 2. наклон вперед сидя на скамейке между ног( ноги прямые в стороны) 3. То же ноги на скамейке. 4. То же ноги в «турецком» седее 5. Руками положив руки на колени растягивать в стороны. 6. **Все упражнения повторить с партнером развивая пассивную гибкость** | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Блок №3 |  |  |
| 81 |  | Развитие координационных способностей  Элементы акробатики. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.  Контроль мальчики – подъем переворотом в упор на низкой перекладине. Девочки- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.  . Мальчики – Кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках;; кувырок назад,  Девочки – мост из положения стоя с помощью,, кувырок вперед, назад в полушпагат. |  | текущий | Блок №3 |  |  |
| 82 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.  Опорный прыжок через «козла» |  | комплексный | ОРУ, Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | Блок№2 |  |  |
| 83 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ,. Специальные беговые упражнения.  Упражнение в равновесии.  Висы и упоры.  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | Блок №3 |  |  |
| 84 |  | Упражнения в висе и упорах.  Опорный прыжок: |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Обучение кувырок вперед и назад. ,стойка на лопатках.. Упражнения на гибкость.  . Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: подъем переворотом в упор и соскок махом назад;  Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь  Контроль «мост» из положения стоя с помощью..»- техника выполнения  . | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  контрольный | Блок №1 |  |  |
| 85 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку., с гимнастическ4ой скакалкой.. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь | Корректировка техники выполнения упражнений  Фронтальный опрос. | текущий  контрольный | Блок №2 |  |  |
| 86 | **Кроссовая подготовка** Длительный бег | Преодоление препятствий Развитие общей выносливости. | 8 | Обучение | Правила поведения и техника безопасности на уроке во время бега, прыжков, метаний, эстафет, участия в соревновании.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки .Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Блок»3 |  |  |
| 87 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ на месте ( с предметом) Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. ОФП. (на гимнастической скамейке). Разнообразные прыжки и многоскоки. . Переменный бег – 15 минут. **-**контроль. **" «5» "4" "3"**  м. без остан. 1 ост. более.1 д. без остан. 2 ост. более 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | контрольный |  |  |  |
| 88 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ на месте ( с предметом) Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. ОФП. (на гимнастической скамейке). Разнообразные прыжки и многоскоки.  . контроль.  Переменный бег( в сочетании с ходьбой) – 20 минут. **- "**  **«5» "4" "3"**  м. без остан. 1 ост. более.1  д. без остан. 2 ост. более 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Блок№5 |  |  |
| 89 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. . Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1500 метров – мальчики, до 1000 метров – девочки  .Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | Блок№4 |  |  |
| 90 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Развитие гибкости.  Бег 1000 метров – на результат. (мин.)  **«5» "4" "3"**  м. 5.10 5.50 6.30 д. 6.10 7.00 7.30 | Тестирование бега на 1000 метров. |  | Блок №6 |  |  |
| 91 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. ОФП, . Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой (фартлек) 2000 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  | Блок№7 |  |  |
| 92 | **Легкая атлетика**  Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 10 | Обучение | Комплекс ОРУ. Правила поведения и техника безопасности на уроке во время бега ,прыжков, метаний, эстафет, участия в соревновании.  Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Блок№8 |  |  |
| 93 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  Прыжок в длину с места.(контроль**). Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  **"5" "4" "3"** м 200 190 185  д. 185 180 175  Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Блок№2 |  |  |
| 94 |  | Финальное усилие.  Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Развитие гибкости. Прыжок в высоту способом «перешагивание».  .Контроль-30 метров (сек) с высокого старта. **Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  **"5" "4" "3"**  М. 4.5 5.0 5,5  Д. 4,9 5.6 6.0  Учебная игра в б/б (развитие скоростно-силовых усилий. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |  |  |
| 95-96 |  | Развитие скоростных способностей.  Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжок в высоту способом «перешагивание  Бег 60 метров – на результат (сек.) **Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  . Бег 60 метров – на результат  **"5" "4" "3"**  М. 8,8 9.7 10.5  Д. 9.7 10.2 10.7 |  |  | Блок№6 |  |  |
| 97 |  | Развитие скоростной выносливости  Передача эстафетной палочки.  Прыжок в высоту способом «перешагивание |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег до 1000 м.  . Контроль-передача эстафетной палочки. (большая круговая эстафета)  **"5" "4" "3"**  М. без ошиб. 1 ош. более 1 ош.  Д без ошиб. 2 ош. более 2 ош | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  | Блок№9 |  |  |
| 98 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей.  Прыжок в высоту способом «перешагивание | 4 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную мишень. С расстояния 8-10 м.  Контроль – прыжок в высоту способом «перешагивание– на результат (см) **Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  Прыжок в высоту способом «перешагивание.– на результат(см.)  **"5" "4" "3"**  М. 130 120 105  Д. 115 105 95 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | Блок№9 |  |  |
| 99 |  | Повторение пройденного  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  | Совершенствование | . ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  Бег 2000 метров – на результат. **Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  **"5" "4" "3"**  м. 10.00 10.40 11.40  д. 11.00 12.40 11.0 | Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость). |  | Блок№10 |  |  |
| 100 |  | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.  Контроль 6 минутный. бег . . **Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  **«5" "4" "3"**  м. 800м. 750м. менее 750 м.  д. 750 м. 700м. менее700 м.  Спортивная игра в б/б. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Блок№1 |  |  |
| 101 |  | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  Контроль-метание мяча на дальность.(метров) **Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  **"5" "4" "3"**  М. 42 37 28  Д . 27 21 17 | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Блок»2 |  |  |
| 102 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести  Прыжок в длину с разбега. | 2 | Комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.  . Прыжок в длину с разбега.(контроль см.) **Оценивать на отлично увеличение личного осеннего результата, на хорошо показанный результат тот же, не зависимо от контрольного** (индивидуально каждый)  **«5" "4" "3"**  м. 410 370 310  д. 360 310 260  Развитие гибкости (пассивно в парах)) сидя на полу. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. |  | Блок»3 |  |  |

**Рабочая программа педагога**

**ФИО,**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ квалификационной категории,**

**по\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(предмету)**

**учащихся с ограниченными возможностями здоровья**

**9(7) в с(к)класса VII вида**

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом школы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по программам специальных (коррекционных) классов VII вида, разработанным в соответствии с федеральным базисным учебным планом, утверждённым приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 года № 1312, с учетом базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, утвержденного приказом №29/2065-п от 10.04. 2002 года МО РФ и регионального базисного учебного плана Калининградской области, утверждённого приказом Министерства образования Калининградской области от 01.08.2015года № 740/1 примерной программы по *(продолжите по своему предмету)*

Специфика образовательного процесса в классах обучения детей с ОВЗ состоит в организации индивидуальных и групповых коррекционных форм работы на уроках и индивидуальных коррекционных занятий с психологом, логопедом и социальным педагогом во второй половине дня.

Для эффективной организации познавательной деятельности детей с отклонениями в развитии в специальном (коррекционном) классе VII вида, необходимо учитывать следующие условия:

1.Определение наиболее рационального учебного места ребенка на занятиях, что обеспечивает постоянный контакт педагога с ним, индивидуальный подход к нему в процессе учебной и предметно- практической деятельности.

2.Индивидуальное планирование учебной деятельности ребенка:

- планирование практической деятельности ребенка, степени участия его в каждом занятии;

- определение объема выполненной ребенком работы;

- планирование помощи ребёнку со стороны педагога (объём и характер индивидуальной помощи и др.);

3.Осуществление индивидуального подхода к ребенку с использованием следующих педагогических приемов:

- прием совместных действий: какая-либо часть задания или все задание выполняется ребенком совместно с педагогом или под его руководством);

- прием частичного выполнения задания в сочетании с поэтапным, «дробным» выполнением заданий (на учебном занятии ребенок выполняет не все задание полностью, а какую-то его часть или в 2-3 этапа);

-привлечение родителей ребенка для выполнения задания в домашних условиях.

4.Проведение индивидуальных дополнительных занятий с ребенком (желательно непродолжительное по времени) с целью ликвидации пробелов в знаниях, формирования навыков учебной деятельности, развития навыков речевого общения.

5.Обеспечение «щадящего» подхода к ребенку при организации его учебной деятельности:

- дозирование учебных нагрузок ( на учебных занятиях и в течение дня), соблюдение необходимых пауз, перерывов в работе (заполняемых выполнением вспомогательных действий, например, «обязанностей» помощника учителя);

-правильное сочетание учебной и игровой, предметно-практической, деятельности; целенаправленное использование игровых форм работы;

6.Организация педагогом помощи ребенку для совместной деятельности с другими учащимися класса:

-работа на учебных занятиях в паре;

-совместное выполнение учебного задания несколькими детьми ( бригадный метод), ребенку с ограниченными возможностями может поручаться при этом выполнение каких-либо несложных операций или практических действий;

-организация педагогом индивидуальной и групповой «опеки» ребенка со стороны других детей, имеющих определенные педагогические задатки.

Учебный план основного общего образования (5-9 классов) по программам С(К)К 7 вида предусматривает следующие задачи:

1.Овладение знаниями в объеме базового ядра обязательных учебных предметов, единых для общеобразовательных учреждений РФ.

2.Коррекция недостатков в развитии как индивидуальная, так и групповая, направленная на преодоление трудностей в овладении отдельными предметами.

Обучение организуется по общеобразовательным учебникам.

Деятельность специального (коррекционного) классе VII вида строится в соответствии с принципами гуманизма и обеспечивает адаптивность и вариативность системы образования, интеграцию специального образования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Титульный лист**  **Рабочая программа педагога**  **ФИО,**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ квалификационной категории,**  **по\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(предмету)**  **учащегося с ограниченными возможностями здоровья, обучающегося по программам с(к)класса VIII вида** |  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом школы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по программам специальных (коррекционных) классов VIII вида, который соответствует базисному учебному плану специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (второй вариант), утвержденному приказом № 29/2065-п от 10.04. 2002 года МО РФ.

Спецификой интеллектуального и личностного недоразвития обучающихся требует направленной коррекции не только учебной деятельности, но и развитие коммуникативных умений, навыков содержательного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, регуляции эмоциональных, нравственно-поведенческих свойств психики.

Основное общее образование (5 – 9 классы) является продолжением начальной школы, но в отличие от неё, расширяет и углубляет понятийную и практическую основу образовательных областей, закрепляет навыки самостоятельной учебной деятельности, завершает подготовку по общеобразовательным предметам в соответствии с индивидуальным показателями учебных возможностей обучающихся.

В процессе преподавания необходимо учитывать особенности познавательной деятельности умственно отсталых детей. Они направлены на разностороннее развитие личности учащихся, способствуют их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Программа содержат материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Обучение ведётся по специальным учебникам С(К)К VIII вида.