



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №17 Невского района Санкт-Петербурга
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №17
_____ С.В. Сандеева
Приказ №222-ш от 02.09.2024г.

Рабочая программа

Предметная область «Физическая культура»

Предмет: Адаптивная физическая культура

Вид программы: Основная образовательная программа начального общего образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с легкой умственной отсталостью)

Класс: 11 а

Учитель: Гриненко К.А.

Пояснительная записка.

Общая цель образования с учетом специфики учебного предмета.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности школьника. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Физическая культура	Физическая культура	102	3

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю, 3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия. В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя. Тематику игр в разделе подвижные игры определяет учитель исходя из: места проведения урока, количества учащихся и их психо-физического состояния.

Тематику игр в разделе «Подвижные игры» определяет учитель, исходя из: места проведения урока, количества учащихся и их психофизического состояния.

2. Планируемые результаты (личностные, предметные результаты) освоения конкретного учебного предмета для минимального и достаточного уровня.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

1. Испытывать чувство гордости за свою страну;
2. Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
3. Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
4. Активно включаться в общепользную социальную деятельность;

Рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами: минимальный и достаточный.**

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Требования к уровню овладения образовательной программой, структурированы по следующим компонентам: знать, уметь, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Минимальный уровень:

Знать:

Что такое строй? Выполнять все перестроения. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта. Санитарно-гигиенические требования. Правила игры в баскетбол и волейбол.

Уметь:

Выполнять все виды лазания, равновесия. Бегать на короткие дистанции 100м. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м. Прыгать в длину на результат. Выполнять правильную технику прыжка в высоту изученными способами, метать мяч с разбега в коридор 10м., толкать набивной мяч на результат. Выполнять поворот на параллельных лыжах на месте. Проходить в быстром темпе до 300м. Преодолевать дистанцию до 1 км. Выполнять имитацию прямого нападающего удара. Выполнять передачу мяча от груди в парах в движении, ведение мяча с обводкой условных противников. Бросать по корзине двумя руками и от груди в движении.

Достаточный уровень:

Знать:

Что такое строй? Выполнять все перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта. Влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально трудовую деятельность. Санитарно-гигиенические требования. Правила игры в баскетбол и волейбол.

Уметь:

Выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Составить 5-6 упражнений и показать их. Бегать на короткие дистанции 100м и 200м; на среднюю дистанцию 800м. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м. Прыгать в длину на результат. Прыгать в высоту изученными способами, метать мяч с разбега в коридор 10м., толкать набивной мяч на результат. Выполнять поворот на параллельных лыжах. Проходить в быстром темпе до 500м. Преодолевать дистанцию до 2 км. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать удары. Выполнять передачу мяча от груди в парах бегом, ведение мяча с обводкой условных противников. Бросать по корзине двумя руками и от груди в движении.

3. Содержание учебного предмета.

Основы знаний

Понятие спортивной этике. Как вести себя в процессе игровой деятельности. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Легкая атлетика

-Ходьба-

ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Пешие переходы до 3-4км.

- Бег-

Бег в гору под гору. Бег различным темпе. Бег 300м. Эстафета (4по 200м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики -1000м, девочки-до 800м. Совершенствование эстафетного бега.

- Прыжки-

Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание», «перекат» (девушки).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов).

-Метание-

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Обучающие должны уметь:

- Метать мячи
- Толкать ядро
- Выполнять прыжки в длину, высоту

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками, в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

Обучающие должны знать:

- Что такое тактика игры, ее содержание;
- Правила игры в волейбол.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять все подачи
- Блокировать мяч самому и в паре.

Баскетбол

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоколетящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок – ловля мяча в движении – бросок; ловля мяча в движении- остановка

– бросок мяча в прыжке с близкого расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Обучающие должны знать:

- Как организовать судейство,
- Что такое зонная и персональная защита

Обучающие должны уметь:

- Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников
- Броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.

Лыжная подготовка и конькобежная подготовка

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный двухшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем «лесенкой»; прохождение на скорость отрезков: до 100м - 4-5 р. 300-400м- 2-3раза (для мальчиков) 200-300м-2-3раза за урок (для девочек). Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 2км (для мальчиков), до 1 км (для девочек).

Обучающие должны знать:

- Виды и способы смазки лыж.

Обучающие должны уметь:

- Передвигаться по местности на расстоянии до 1-2 км, на скорость.

Гимнастика

- Строевые упражнения -

Закрепление и выполнение ранее изученных команд, Согласованные повороты группы обучающиеся кругом); переход с шага месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне, Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

- ОРУ и корригирующие упражнения –

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза с упражнениями в равновесии.

-Основные положения и движения-

Прыжки в полупреседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища. Выпады:(вперед. вправо. влево, назад) с наклонами.

- ОРУ с предметами-

С гимнастическими палками: балансирование палки на ладони.

Удерживание палки в вертикальном положении. С набивными мячами- перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, вниз и от груди партнеру.

Упражнения на гимнастической скамейке- ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча

- Упражнения на гимнастической стенке-

Пружинистые приседания. Взмахи обеими ногами, в сторону в висе на стенке (строгий контроль)

- Акробатические упражнения-

Поворот в сторону с 2-3 шагов; перекат назад, перекатом назад стойка на лопатках

- Простые и смешанные висы и упоры-

Повторение пройденного материала. Вис на одной руке на время (правой и левой) с различными положениями ног.

- Передача предметов-

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

- Танцевальные упражнения-

Закрепление изученных танцевальных шагов.

-Перелезание-

Перелезание через препятствия различной высоты.

- Равновесие-

Повторение всех видов равновесия. Зачетные комбинации в статическом положении.

Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

-Опорный прыжок-

Прыжки ранее изученными способами через козла, с поворотом на 90*,

-Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроте

реакции, дифференциация силовых пространственно-временных движений-

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владения мячом, типа - бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме.

Игровые упражнения.

Обучающие должны знать:

- Что такое фигурная маршировка;
- Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии
- Обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь и исправить.

Обучающие должны уметь:

- Выполнить любой опорный прыжок
- Сохранять равновесие в упражнениях на бревне.
- Подавать команды и показывать их

Примерное распределение часов учебной программы

№п.п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний: ТБ на уроке. Профилактика травматизма. Личная гигиена. Правила подвижных и спортивных игр.	в процессе урока
2	Легкая атлетика	38
3	Баскетбол	23
4	Гимнастика	14
5	Лыжная и конькобежная подготовка	10
6	Волейбол	17
	Всего часов	102

4. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал-кабинет. Кабинет-зал ЛФК. Спортивный зал СОК «Звезда»

Библиотечный фонд учебники и пособия

Физическая культура, 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И.Лях -2-е издание; - М.: Просвещение,2014

методические издания по физической культуре для учителей

Демонстрационный материал

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

Технические средства

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок

Экран для показа видеоматериала.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Скамейки гимнастические

Гимнастические маты

«Козёл» для опорного прыжка

Подкидной мостик

Уголок навесной или перекладина (для подтягиваний и упражнений в висе)

Канат для лазания

Мелкий инвентарь

палки гимнастические; флажки или помпоны; кольца пластмассовые разного размера, кольца резиновые, обручи малые, обручи средние ,обручи большие, набивные мячи (вес

1, 2,3 кг);мячи малые (резиновые, теннисные),мячи массажные, мячи фитбольные (разного размера),мячи средние резиновые,мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), скакалки, гантели ,резиновые жгуты, штанга;

лёгкая атлетика

Эстафетные палочки,сектор для прыжка в высоту (стойки и планка),на улице сектор для прыжка в длину: яма с песком, комплект навесного оборудования для метания (мишени, перекладины);

Баскетбол

Щиты с баскетбольными кольцами, стойки с баскетбольными кольцами, мячи баскетбольные;

Волейбол

Стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные

Футбол

Футбольные ворота (маленькие для зала), футбольные ворота (для улицы),мячи футбольные;

Хоккей на полу

Клюшки, мячи, шайбы

Теннис

Теннисные столы, мячи для игры в настольный теннис, ракетки для настольного тенниса

Бадминтон

Ракетки ,воланы

Дартс

Дротики, поле (плато);

«Бочче»

Комплект для игры в «Бочче»

Сопутствующий инвентарь

конусы, стойки, кегли, кубики, свисток, секундомер, рулетка для измерений до 50м, насосы и иглы, аптечка медицинская.

5.Календарно-тематическое планирование

№	Дата план	Дата корр.	Кол-во часов	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Основы знаний Легкая атлетика							
1			1	Урок открытия нового знания Комбинир ованный	Основы знаний. Ходьба с заданием	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ без предметов. Пешие переходы 3-4км. Упражнения на релаксацию.	Предварительный Периодический (поэтапный). Фронтальный опрос
2			1	Комбинир ованный	Пешие переходы до 3км	Спортивная этика. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ без предметов. Пешие переходы 3-4 км. Игровые упражнения на внимание.	Текущий
3			1	Комбинир ованный	Пешие переходы до 4км.	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ в парах. Пешие переходы 4-5км. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание.	Текущий
4			1	Урок развивающе го контроля	Тестирование: бег 100 м	Размыкание на заданный интервал. Перестроения. Ходьба на скорость. Бег 100 м на результат Упражнения на релаксацию и на правильную осанку.	Текущий Тестирование

5			1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения	ОРУ в парах. Беговые упражнения: высокое поднятие бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Дыхательные упражнения. Многоскоки. Упражнения на внимание.	Текущий
6			1	Комбинированный	Повторный бег (60м по 6).	ОРУ. Беговые упражнения: высокое поднятие бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Дыхательные упражнения. Повторный бег (60м по 6). Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
7			1	Комбинированный	Повторный бег(100м по 5).	Медленный бег 10мин. Разминка. Повторный бег (100м по 5). Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
8			1	Урок развивающего контроля	Тестирование: метание мяча на дальность	Сочетание ходьбы и бега. Беговые упражнения: высокое поднятие бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Бег на скорость 150м. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий Тестирование

9			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения.	Медленный бег 10мин. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Упражнения в расслаблении мышц.	Текущий
10			1	Комбинированный	Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега способом «согнув ноги».	Медленный бег 10мин. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Упражнения в расслаблении мышц.	Текущий
11			1	Урок развивающего контроля	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Тестирование: прыжок в длину с места.	Медленный бег 10мин. ОРУ со скакалками. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Упражнения на релаксацию.	Текущий

12			1	Комбинированный	Эстафетный бег	Сочетание ходьбы и бега. Беговые упражнения: высокое поднимание бедра, с захлестом голени, семенящий бег, стартовый разгон. Эстафетный бег (200м по 6). Упражнения на развитие координации. Упражнения на внимание.	Текущий
13			1	Комбинированный	Метание утяжеленного мяча	Медленный бег. Разминка. ОРУ с набивными мячами. Метание утяжеленного мяча на дальность. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию.	Текущий
Баскетбол							
14			1	Комбинированный. Урок открытия нового знания	Передвижения баскетболиста без мяча	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Медленный бег. ОРУ с мячом. Передвижения баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Текущий Фронтальный опрос

15			1	Комбинированный	Остановки после передвижения	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Медленный бег. ОРУ с мячом. Остановки после передвижения. Передвижения баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Текущий
16			1	Комбинированный	Передвижения баскетболиста с мячом	Медленный бег с мячом. ОРУ с мячом. Остановки, повороты и движения по площадке. Передвижения баскетболиста с мячом. Подвижные игры с мячом, с элементами баскетбола. Упражнения на внимание.	Текущий
17			1	Комбинированный	Повороты с мячом и без мяча	Медленный бег с мячом. Разминка. Упражнения на развитие координации и дифференцировки. Повторение поворотов, в движении без мяча по всей площадке в баскетболе. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

18			1	Комбинированный	Повороты после ловли мяча	Медленный бег с мячом. Разминка. Упражнения на развитие координации и дифференцировки. Повторение поворотов в движении после ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления. Упражнение на восстановление дыхания.	Текущий
19			1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления.	Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления в подвижных играх с мячом. Упражнения на развитие дифференцировки в пространстве. Упражнения на внимание.	Текущий
20			1	Комбинированный	Ведение мяча с обводкой	Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Развитие дифференцировки в пространстве. Игра без атаки в кольцо. Упражнение на восстановление дыхания.	Текущий

21			1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления с обводкой.	Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Развитие ориентировки в пространстве в игре. Упражнение на восстановление дыхания.	Текущий
22			1	Комбинированный	Броски мяча в кольцо после передачи.	Медленный бег. Разминка. Упражнения на развитие дифференцировки в пространстве в игре. Броски в парах с разных положений после передачи. Упражнения на внимание.	Текущий
23			1	Комбинированный	Броски мяча в кольцо с разных положений.	Медленный бег. Разминка с мячом. Упражнения на развитие координации движений с мячом. Броски мяча с разных положений. Учебная игра. Упражнение на восстановление дыхания.	Текущий
24			1	Комбинированный	Сочетание приемов в игре.	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Практическое судейство. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
Основы знаний. Гимнастика.							

25			1	Комбинированный Урок открытия новых знаний	Основы знаний. Упражнения на гимнастической стенке	Отношение к своим товарищам по классу. Основные положения и движения. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий Фронтальный опрос
26			1	Комбинированный	Элементы акробатических упражнений.	Правила безопасности при выполнении упражнений. Основные положения и движения. Элементы акробатических упражнений (перекаты). Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. Игры на внимание.	Текущий

27			1	Комбинированный	Основные положения и движения.	Повторение - что такое строй? Размыкание на заданный интервал. Основные положения и движения. Элементы акробатических упражнений (перекаты). Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. Игры на внимание.	Текущий
28			1	Комбинированный	Висы и упоры.	Основные положения и движения. Повторение размыкания. Висы и упоры. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. Игры на внимание.	Текущий
29			1	Комбинированный	Танцевальные движения.	Медленный бег. ОРУ с предметом. Изменение скорости передвижения. Танцевальные движения. Висы и упоры. Упражнения на осанку. Игра на внимание.	Текущий

30			1	Урок развивающего контроля	Висы и упоры	Фигурная маршировка. ОРУ с гимнастическими палками. Переноска груза. Танцевальные движения. Упражнения на осанку. Тестирование:наклон вперёд из положения сидя.Упражнения на релаксацию.	Текущий. Тестирование
31			1	Комбинированный	Передача предметов.	Медленный бег. ОРУ со скакалками. Передача предметов. Подвижная игра. Упражнения на профилактику плоскостопия. Упражнения на релаксацию.	Текущий
32			1	Комбинированный	Передача предметов в эстафете	Медленный бег до 6 мин. ОРУ с обручами. Эстафеты с передачей предметов. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

33			1	Комбинированный	Лазание и перелезание	Медленный бег до 6 мин.ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату и перелезание на гимнастическую стенку. Упражнения в равновесии на бревне (простейшая комбинация). Упражнения на релаксацию.	Текущий
34			1	Комбинированный	Упражнения в равновесии на бревне	ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату и перелезание на гимнастическую стенку. Упражнения в равновесии на бревне (простейшая комбинация). Упражнения на внимание.	Текущий
35			1	Комбинированный	Опорный прыжок способом «согнув ноги»(фазы прыжка)	Медленный бег. Разминка с прыжками. Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на релаксацию.	Текущий

36			1	Комбинированный	Опорный прыжок способом «ноги врозь».(фазы прыжка)	Медленный бег. Разминка с прыжками. Совершенствование прыжка способом «ноги врозь». Эстафеты. Упражнения в расслаблении мышц.	Текущий
37			1	Урок развивающего контроля	Полоса препятствий.	Медленный бег. Разминка с прыжками. Совершенствование прыжка способом «ноги врозь». Полоса препятствий. Тестирование: прыжок через короткую скакалку(30с). Упражнения в расслаблении мышц	Текущий.Тестирование.
38			1	Комбинированный	Опорный прыжок способом «ноги врозь».	Медленный бег. Разминка с прыжками. Совершенствование прыжка способом «ноги врозь». Подвижные игры с прыжками. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

Волейбол

39			1	Комбинированный Урок открытия нового знания	Передачи мяча прием сверху	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Медленный бег. Разминка. Передачи в парах, прием сверху и снизу. Подвижные игры с мячом. Упражнения на внимание.	Текущий Фронтальный опрос
40			1	Комбинированный	Прием мяча снизу у сетки	Влияние занятия волейболом на готовность к жизни. Медленный бег. Разминка. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий
41			1	Комбинированный	Отбивание мяча сверху и снизу.	Медленный бег. Разминка. Передачи мяча в парах. Отбивание мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий

42			1	Комбинированный	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Медленный бег. Разминка. ОРУ в парах. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя Руками после подачи. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий
43			1	Комбинированный	Верхняя прямая подача мяча	Медленный бег. Разминка. ОРУ в кругу. Отбивание мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий
44			1	Комбинированный	Двусторонняя игра.	Медленный бег. Разминка. ОРУ с мячами. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий
45			1	Комбинированный	Сочетание приемов мяча в игре	Медленный бег. Разминка. Передачи мяча в парах. Отбивание мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий

46			1	Комбинированный	Учебная игра	Медленный бег. Разминка. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий
Баскетбол							
47			1	Комбинированный	Броски мяча в кольцо с разных положений.	Медленный бег. Разминка с мячом. Упражнения на развитие координации движений с мячом. Броски мяча с разных положений. Учебная игра. Упражнение на восстановление дыхания.	Текущий
48			1	Комбинированный	Сочетание приемов в игре	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Практическое судейство. Игра с сочетанием приемов. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
Основа знаний. Лыжная и конькобежная подготовка							

49			1	Комбинированный Урок открытия нового знаний	Основа знаний Попеременный ход на пересеченной местности.	Виды лыжного спорта. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование попеременного хода на пересеченной местности. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию.	Текущий Фронтальный опрос
50			1	Комбинированный	Попеременный ход	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование попеременного хода на пересеченной местности. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	Текущий
51			1	Комбинированный	Одновременный ход на пересеченной местности.	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование одновременного хода на пересеченной местности. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	Текущий

52			1	Комбинированный	Поворот на лыжах	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование поворота на месте махом назад. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	Текущий
53			1	Комбинированный	Спуск на лыжах	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование спуска в средней и высокой стойке. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию.	Текущий
54			1	Комбинированный	Преодоление бугров и впадин.	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Преодоление бугров и впадин. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий
55			1	Комбинированный	Дистанция в медленном темпе.	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прохождение дистанции (150м по 5 раз) в медленном темпе. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий

56			1	Комбинированный	Дистанция в среднем темпе.	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прохождение дистанции (150м по 5 раз) Подвижная игра. Упражнения на внимание. в среднем темпе.	Текущий
57			1	Комбинированный	Эстафета на лыжах	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Эстафета (по 150м). Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий
58			1	Комбинированный	Дистанция в среднем темпе	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прохождение на скорость дистанции:(150м по 5 раз). Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий

59			1	<p>Конькобежная подготовка</p>	<p>- просматривают нагляднодемонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;</p> <p>рассматривают одежду и обувь конькобежца;</p> <p>рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька;</p> <p>слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении</p>	<p>- одежда и обувь конькобежца;</p> <p>- подготовка к занятиям на коньках;</p> <p>- правила поведения на уроках;</p> <p>- основные части конька;</p> <p>- предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</p>	Текущий
----	--	--	---	--------------------------------	---	--	---------

				<p>травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p>		
--	--	--	--	---	--	--

60			1	<p>Конькобежная подготовка а</p>	<p>Упражнение в зале: - снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую.</p>	<p>- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя: - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. - выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.</p>	Текущий
----	--	--	---	----------------------------------	---	--	---------

61			1	Комбинированный	Эстафета на лыжах	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прохождение дистанции 3км(м) 2км(д) на скорость. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий
Баскетбол							
62			1	Комбинированный Урок открытия нового знания й	Ведение мяча с изменением направления обводкой	Правила ТБ на уроке по баскетболу. Медленный бег. Разминка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Развитие ориентировки в пространстве в игре. Упражнение на восстановление дыхания.	Текущий Фронтальный опрос
63			1	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением в парах	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Передачи мяча с перемещением в парах. Подвижная игра. Упражнение на расслабление.	Текущий

64			1	Комбинированный	Перемещение защитника и нападающего	Медленный бег. Разминка с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Перемещение защитника и нападающего. Подвижная игра в парах с мячом. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
65			1	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением в тройках	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Передачи мяча с перемещением в тройках. Подвижная игра с мячом. Упражнение на внимание.	Текущий
66			1	Комбинированный	Игра 3*3	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Игра в тройках. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

67			1	Комбинированный	Практическое судейство в игре.	Медленный бег. Разминка с мячом. Броски мяча в корзину с разных точек. Практическое судейство в игре. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
Легкая атлетика							
68			1	Комбинированный Урок открытия нового знания	Ходьба и бег с заданием	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики (прыжки). Ходьба, переходящая в бег. Дыхательные упражнения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на восстановление дыхания.	Текущий Фронтальный опрос
69			1	Комбинированный	Строевая ходьба	Фиксированная ходьба. Строевая ходьба. ОРУ. Корректирующие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий

70			1	Комбинированный	Медленный бег	Медленный бег до 10 мин. Строевая ходьба. ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов. Упражнения на формирования правильной осанки. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий
71			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения	Медленный бег до 10мин. ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий
72			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.	Медленный бег до 10мин. ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий

73			1	Комбинированный	Прыжки в высоту с разбега 5-6 шагов способом «перешагивание».	Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Корректирующие упражнения для развития координации движений. Упражнения на внимание.	Текущий
74			1	Комбинированный	Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Упражнения для развития координации движений. Упражнения на внимание.	Текущий

75			1	Комбинированный	Прыжки в высоту с разбега 5-6 шагов способом «перекидной».	Медленный бег до 10мин. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перекидной». Упражнения для развития координации движений. Упражнения на внимание.	Текущий
76			1	.Контрольный.	Прыжок в высоту на результат	Медленный бег до 10мин. Выполнение команд учеником. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перекидной». Упражнения для развития координации. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий. Тестирование

77			1	Комбинированный	Прохождение полосы препятствий.	Медленный бег до 10мин. ОРУ в парах. Выполнение команд учеником. Упражнения для развития координации. Полоса препятствий. Подвижные игры. упражнение на восстановление дыхания.	Текущий
78			1	Комбинированный	Медленный бег до 10мин.	Медленный бег до 10мин. ОРУ в парах. Выполнение команд учеником. Ходьба на скорость с переходом в бег. Упражнения на восстановления дыхания.	Текущий
79			1	Комбинированный	Прыжки через скакалку.	Медленный бег до 10мин. Выполнение команд учеником. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «перекидной». Прыжки через скакалку Упражнения для развитие координации. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий

Основы знаний.Волейбол							
80			1	Комбинированный Урок открытия нового знания й	Основы знаний. Подача мяча	Предупреждение о травматизме на уроках по волейболу. Медленный бег. ОРУ в парах. Подача мяча. Перемещения в игре. Передачи в парах. Упражнения для сохранения правильной осанки.	Текущий Фронтальный опрос
81			1	Комбинированный	Игра на выполнения передач мяча	Медленный бег. ОРУ в парах. Прямой нападающий удар. Игра «Мяч в воздухе». Упражнения для сохранения правильной осанки.	Текущий
82			1	Комбинированный	Прямой нападающий удар.	Медленный бег. ОРУ с мячом. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

83			1	Комбинированный	Прямой нападающий удар с шагом.	Медленный бег. ОРУ с мячом. Прямой нападающий удар с шагом. Игра «Мяч в воздухе» Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
84			1	Комбинированный	Блокирование мяча	Медленный бег. ОРУ в кругу. Блокировка мяча. Упражнения в парах. Совершенствование прямого нападающий удара с шагом. Упражнения на релаксацию.	Текущий
85			1	Комбинированный	Прямой нападающий удар	Медленный бег. ОРУ в кругу. Совершенствование прямого нападающего удара с шагом. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
86			1	Комбинированный	Блокирование мяча с шага	Медленный бег. Разминка. Прыжки вверх с шага Блокировка мяча в парах. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

87			1	Комбинированный	Блокирование мяча (прыжком вверх с 3 шагов)	Медленный бег. Разминка. Прыжки вверх с 3 шагов. Блокировка мяча в парах. Игра в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
88			1	Комбинированный	Сочетание приемов в игре	Медленный бег. Разминка. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
89			1	Комбинированный	Двусторонняя игра	Медленный бег. Разминка. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
Легкая атлетика							
90			1	Комбинированный Урок открытия нового знания	Беговые упражнения.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег. Беговые упражнения. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания	Текущий Фронтальный опрос

91			1	Комбинированный	Сочетание ходьбы и бега	Медленный бег. Легкоатлетическая разминка. Сочетание ходьбы и бега в колонне. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Фиксированная ходьба. Упражнения на развитие координации в игре. Подвижная игра. Игра на внимание.	Текущий
92			1	Комбинированный	Метание в цель утяжеленным мячом с места	Медленный бег. Разминка. Прохождение отрезка 100м. Метание в цель утяжеленным мячом. Упражнения на развитие координации в игре. Подвижная игра. Игра на внимание	Текущий
93			1	Комбинированный	Бег на средние дистанции в медленном темпе	Медленный бег. Разминка. ОРУ со скакалкой. Основные положения и движения. Бег на средние дистанции 500м. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

94			1	Комбинированный	Метание на дальность	Медленный бег. Разминка. ОРУ со скакалкой. Прохождение отрезка 100м. Метание на дальность утяжеленным мячом. Упражнения на развитие координации в игре. Подвижная игра. Игра на внимание.	Текущий
95			1	Комбинированный	Бег на средние дистанции в среднем темпе	Медленный бег. Разминка. ОРУ со скакалкой. Бег на средние дистанции 800м. Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра на внимание.	Текущий
96			1	Комбинированный	Бег на длинные дистанции в медленном темпе	Медленный бег. Разминка. Беговые упражнения. Основные положения и движения. Кросс 800м (д) 1000м (м) в медленном темпе. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра на внимание.	Текущий

97			1	Комбинированный	Бег на длинные дистанции в среднем темпе	Медленный бег. Разминка. Беговые упражнения. Основные положения и движения. Кросс 800м (д) 1000м (м) в среднем темпе. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
98			1	Комбинированный	Бег на длинные дистанции на скорость	Медленный бег. Разминка. Беговые упражнения. Основные положения и движения. Кросс 800м (д) 1000м (м) на скорость. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
99			1	Комбинированный	Толкание ядра с места	Медленный бег. Дыхательные упражнения. Основные положения и движения. ОРУ. Толкание ядра от плеча. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий

100			1	Комбинированный	Бег на длинные дистанции в среднем темпе	Медленный бег. Разминка. Беговые упражнения. Основные положения и движения. Дыхательные упражнения. Кросс 800м (д) 1000м (м) в среднем темпе. Упражнения на внимание.	Текущий
101			1	Комбинированный	Толкание ядра со скачка	Медленный бег. Разминка. Основные положения и движения. Толкание ядра. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
102			1	Комбинированный	Бег на длинные дистанции на скорость	Медленный бег. Разминка. Беговые упражнения. Основные положения и движения. Упражнения на развитие координации и дифференцировки. Кросс 800м (д) 1000м (м) на скорость. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

6.Лист корректировки

№	Дата план	Дата корр.	Внесённые изменения в тему урока	Примечания
1				
2				
3				
4				

--	--	--	--	--