

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

(задержка психического развития)

по учебному предмету

**Физическая культура**

на 2022-2023 учебный год

*Программа разработана на основе*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать примерную или авторскую программу/программы, год издания при наличии)

для 7 - 8 класса

2 года

(срок реализации)

Количество часов по программе **102**

Количество часов неделю **3**

**Составитель:** Алексеев Павел Николаевич

(Ф.И.О. учителя)

учитель физической культуры

(занимаемая должность)

п. Солнечный Тверской области

2022 г.

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ**

**I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа специальных (коррекционных) классов VII вида разработана на основе:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

3. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

4. Методические рекомендации по разработке рабочих программ для специальных коррекционных классов VII вида под редакцией С.Г. Шевченко.

5. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2012г.

Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Цельюфизического воспитания для детей с ОВЗ в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

**Содержание рабочей программы**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, **направленных на:**

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

**I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ**

 1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно- двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

 2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

 3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**II. Образовательные задачи**

 1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;

 2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

 3.Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы - обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

**III. Воспитательные задачи.**

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;

 2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;

 3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;

 4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

 5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.

2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.

3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.

4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

**Универсальные учебные действия (УУД):**

**Личностные:**

**А) когнитивный компонент:**

* историко-географический образ родной страны**;**
* образ социально-политического устройства родной страны;
* знание положений Конституции РФ;
* знание о народах и этнических группах России;
* освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
* ориентация в системе моральных норм и ценностей;
* экологическое сознание;

**Б)** **ценностный и эмоциональный компонент:**

* формирование гражданской идентичности личности, воспитание патриотизма;
* формирование доброжелательности, уважения, толерантности к правам, свободам и обязанностям человека; к другим странам, народам;
* формирование готовности и способности к саморазвитию, самовыражению, самореализации;
* формирование общего представления о многоязычном и политкультурном сообществе;
* формирование нравственных чувств и этического сознания;
* воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни;
* формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
* формирование ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание);
* формирование ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.

**В) деятельный (поведенческий) компонент:**

* готовность и способность к участию в школьных и внешкольных спортивных мероприятиях;
* готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
* умение вести диалог на основе равноправных отношений, взаимного уважения и приятия;
* умение конструктивно разрешать конфликты;
* готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе (дома, во внеурочных видах деятельности);
* устойчивый познавательный интерес.

**Регулятивные:**

* самостоятельно ставить цели;
* осуществлять планирование **-**определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
* планировать пути их достижения;
* выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* прогнозировать — предвосхищать результат и уровень усвоения, его временных характеристик;
* контролировать в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
* корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
* оценивать — выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознавать качество и уровень усвоения; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (элементы волевой саморегуляциикак способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий).

**Познавательные:**

* основы реализации проектно-исследовательской деятельности;
* проведение наблюдения, эксперимента при помощи учителя;
* осуществление информационный поиск; в том числе с помощью компьютерных средств;
* осуществление выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* давать определение понятиям;
* установка причинно-следственных связей;
* осуществление логических операций;
* обобщение понятий;
* объяснение явлений, процессов (и т.п.), выявленных в ходе исследования;
* основы поискового чтения;
* выделять, обобщать и фиксировать нужную информацию;
* осознанно строить свое высказывание в соответствии с поставленной коммуникативной задачей;
* самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома;
* контролировать и оценивать результаты своей деятельности.

**Коммуникативные:**

* учет и координация различных позиций в сотрудничестве;
* установка и сравнение разных точек зрения;
* аргументация своего мнения;
* умение задавать организационные вопросы (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации);
* адекватное использование речевых средств для решения коммуникативных задач;
* организация и планирование учебного сотрудничества: учитель – ученик, ученик – ученик (определение целей, функций участников и способов взаимодействия);
* контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать;
* работа в группе;
* основы коммуникативной рефлексии;
* использование адекватных языковых средств;
* отображение в речи совершаемых действий;
* умение сотрудничать;
* вступление в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами;
* уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
* проявлять уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого человека;
* уметь адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие **знания, умения, навыки**:

**1) В области познавательной культуры:**

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* знание исторических фактов развития физической культуры, роли в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

**2) В области нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
* раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**3) В области трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**4) В области эстетической культуры:**

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**5) В области коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**6)В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
* способность определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической  и функциональной подготовленности;
* характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
* определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
* организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
* обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
* демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
* выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические  навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо - приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Требования к уровню подготовки обучающихся в результате обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

* историю Олимпийского движения в России;
* значение техническая подготовка;
* значение самонаблюдения и самоконтроля;
* значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов;
* проявлять интерес к личности спортсменов, называть их фамилии ;
* характеризовать качества личности, приводить примеры подводящих упражнений; раскрывать понятия двигательные действия.
* значения необходимости самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.
* организовать и самостоятельно проводить досуг с использованием ходьбы и бега.
* определять уровень техники двигательных действий способом сравнения.
* выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.
* подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.

**Обучающиеся должны уметь:**

* выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом;
* выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев;
* выполнять кувырок назад в группировке из упора присев;
* выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;
* бегать на длинные и короткие дистанции;
* выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции;
* выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции;
* выполнять прыжок с разбега способом «согнув ноги»;
* ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч, выполнять бросок мяча двумя руками от груди;
* выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы, останавливать мяч внутренней стороной стопы, вести мяч внешней стороной стопы.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7-8 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Характеристика видов деятельности** |
|
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 – 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 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 |
| 4 – 5 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 6 – 7 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 9-10. | Развитие скоростной выносливости | 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 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 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 на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 12 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 13 | Метание мяча на дальность. | 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. | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 14 -15 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 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. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |
| 17. | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 18-19. | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |
| 20 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 21- 22 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 23 -24 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 25 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 28 -29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 30 -32 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 33-35 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 36- 37 | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
| 38-39 | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .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 | Корректировка техники ведения мяча. |
| 40-41 | Позиционное нападение | 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. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 42 -43 | Нападение быстрым прорывом | ОРУ с мячом. СУ. 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. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 44-45 | Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом. СУ. 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. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
| 46 | Игровые задания | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – 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. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |
| 48 | Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней ско­ростью до 1 км. |  |
| 49 | Одновременный и попеременный ход | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |
| 50 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повто­рить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений рука­ми. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м. | Техника выполнения одновременного бесшажного хода |
| 51 | Подъем в гору скользящим шагом. | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. | Техника выполнения торможения плугом |
| 52 | Техника спуска со склона до 45`. | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке. | Техника выполнения спуска в основной стойке |
| 53 | Поворот плугом при спуске | Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки. | Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки):6,15 – 6,45 – 7,30 |
| 54-56 | Занятие на склоне 40-45' | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |  |
| 57 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. | Техника выполнения поворотов плугом на спуске |
| 58 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | 3 км на время |
| 59 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. |  |
| 60 | Ходьба на лыжах до 3,5 км | Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |
| 61 | Лыжные гонки | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки:14.30– 15.00 – 15.30 |
| 62 -63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. 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.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |
| 64 -66 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 67 -68 | Нижняя подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |
| 69 -71 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |
| 72 -74 | Развитие координационных способностей. | 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. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 75 -77 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. 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 |
| 78 -79 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 80 -81 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |
| 82-83 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 84 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 85 -86 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 87 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |
| 88 -89 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 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 |
| 90 -91 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 92 -93 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |
| 94 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 95-96 | Развитие скоростной выносливости | 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 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 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 на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 99 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 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. | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 101-102 | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 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. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |