

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6.

Рассмотрено на заседании ШМО <u>Лещева Т.Ф.</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Согласовано» Зам. по УВР <u>Земляная Л.В.</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждено» Директор школы <u>Коробейникова Т.В.</u> Приказ № <u>01/13-186</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

7 а класс

программу разработал
учитель физической культуры
Рудачёв Евгений Сергеевич

2018- 2019 учебный год.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 5-9 классов на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры (с использованием рекомендаций В.М. Мозгового – программа для детей с умственной отсталостью).

Целью физического воспитания 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.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится:

в 7 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);

УМК:

1. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2011г.
2. «Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби» (Авторы – Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Иванов В.А, Латышев А.И., Антонов Е.И.)
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Издательство «Просвещение». М.,2010.

Содержание программного материала

Гимнастика

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Бегом марш», «На месте стой», «На месте шагом марш!»

Общеразвивающие и коррегирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения с удержанием груза на голове. Упражнения в расслаблении мышц. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и коррегирующих упражнений.

Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами и на снарядах: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, на гимнастической скамейке.

Акробатических упражнений (элементы, связки): простые и смешанные висы и упоры. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Равновесие. Опорный прыжок

Лазанье и перелезание: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег: Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Через скакалку, прыжки произвольным способом.

Метание: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Региональный компонент. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Спортивные игры и подвижные игры

Спортивные игры: «баскетбол», «Волейбол», «Пионербол»

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Перестрелка», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок»

Игры зимой: «Подними предмет», «Снайперы», «Охотники», «Кто дальше»

Календарно-тематическое планирование 7 класс (105 часов/3 часа в неделю)

№ п/п	Тема	К-во часов	Образовательные цели	Коррекционно-развивающие цели	Словарь	Дата
Легкая атлетика (30 часов)						
1.	Понятие о строе, шеренге, ряде, 2-шереножном строе, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1	Знать понятия строй, шеренга Выполнять повороты	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций.	лёгкая атлетика, строй шеренга. дистанция	03.09
2.	Бег с низкого старта, стартовый разбег, бег с ускорением	1	Выполнять бег с низкого старта, бег с ускорением	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций.	Стартовый разбег, ускорение	06.09
3.	Челночный бег 3*10м	1	Осваивать и выполнять технику челночного бега 3*10 м	Коррекция зрительного слухового восприятия, внимания, памяти мышления	Челночный бег	07.09
4.	Бросковые шаги. Метание малого мяча на дальность.	1	Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.	Развитие понимания пространственных отношений на плоскости	держание мяча, бросковые шаги, финальное усилие	10.09
5.	Бег на местности в медленном темпе до 12мин.	1	Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе	бег, выносливость	13.09
6.	Тестирование челночного бега 3*10м	1	Демонстрировать челночный бег 3*10м на максимальный результат	Коррекция зрительного слухового восприятия, внимания, памяти мышления		14.09
7.	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см.	1	Выполнять и осваивать запрыгивание	Коррекция зрительного слухового восприятия, внимания, памяти мышления	препятствие	17.09
8.	Тест – прыжок в длину с места.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	Корректировать двигательную память	толчок, приземление.	20.09
9.	Тестирование метания	1	Демонстрировать технику	Снятие эмоционального		21.09

	мешочка на дальность		метания мешочка на дальность	напряжения.		
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	1	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Развитие представлений о своих возможностях, умений адекватно оценивать себя.	разбег, длина шага, маховая и толчковая нога.	24.09
11	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	1	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	Развитие умений самостоятельно регулировать свои действия.	прыжки на месте, после разбега на горку матов, через скамейки, через скакалку.	27.00
12	Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	1	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	обруч, набивной мяч	28.00
13	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных п.	1	Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных п.	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость	набивной мяч, бросок из-за головы, от груди.	09.10
14	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	1	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Воспитывать распределительное внимание (на два, три объекта), т.е. переключение внимания с одного объекта на другой.	круговая тренировка	09.10
15	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	Развивать глазомер.	прыжки в шаге, с разбега, через скакалку, через скамейку	05.10
16	Бег с ускорением из различных исходных положений.	1	Выполнять бег с ускорением из различных п. Проявлять скоростные способности.	Работать над ориентировкой в новой ситуации	высокий старт, сед, присед, упор стоя, упор стоя на коленях	08.10
17	Тест - челночный бег 3x10 м.	1	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения	Развитие понимания пространственных отношений на плоскости.	техника челночного бега	11.10
18	Развитие двигательных качеств	1	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	12.10

19	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	Демонстрировать скоростной бег на 60 м, на максимальный результат	Коррекция зрительного слухового восприятия, внимания, памяти мышления		15.10
20	Броски и ловля набивного мяча в парах.	1	Выполнять броски набивного мяча различными способами в парах.	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе	из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, с хлопком, поворотом	18.10
21	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на точность	Развитие умений преодоления препятствий		19.10
22	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	1	Выполнять самостоятельно беговые упражнения.	Формирование пространственных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности		22.10
23	Кроссовый бег со средней скоростью – 1000 м	1	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе	кросс, дистанция, выносливость	25.10
24	Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	1	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе		26.10
25	Тест – прыжок в длину с места.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	Развитие умений преодоления препятствий	толчок, приземление	08.11
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Демонстрировать технику подъема туловища из положения лежа за 30 с	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе		09.11
27	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Демонстрировать технику наклона вперед из положения стоя	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе		12.11
28	Тест - метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	1	Демонстрировать технику метания малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	Коррекция зрительного слухового восприятия, внимания, памяти мышления	точность, метание в цель	15.11
29	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	Демонстрировать технику подтягивания и отжимания	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе	Подтягивание, отжимание	16.11
30	Тестирование виса на время	1	Демонстрировать технику виса на время	Развитие осознанности в выполнении заданий, уверенности в себе	висы	19.11
Гимнастика с элементами акробатики (24)						

31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	гимнастика	29.11
32	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Знать и выполнять упражнения с гимнастическими палками	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	Гимнастическая палка	23.11
33	Упражнения с обручами	1	Осваивать и выполнять упражнения с обручами	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость	обруч	26.11
34	Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	1	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	обруч, набивной мяч	29.11
35	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.	1	Выполнять лазанье по канату в три приема.	Формирование выразительности движений	канат, силовые способности	30.11
36	Кувырок вперед	1	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость	кувырок	03.12
37	Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину).	1	Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.	Коррекция зрительного слухового восприятия, внимания, памяти мышления	техника прыжка	06.12
38	Кувырок вперед с разбега	1	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость	разбег	07.12
39	Лазанье по канату. Кувырki вперед слитно.	1	Выполнять кувырki вперед слитно, соблюдая правильную технику	Формирование пространственных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности	лазанье, кувырок	10.12
40	Техника выполнения моста из положения стоя.	1	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость	опора, мост	13.12
41	Контроль техники лазанья по канату в три приема.	1	Демонстрировать технику лазанья по канату в три приема.	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость	канат, силовые способности	14.12
42	Круговая тренировка	1	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость,	Воспитывать распределительное внимание (на два, три объекта), т.е. переключение внимания с одного	Круговая тренировка	17.12

			координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	объекта на другой.		
43	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	Развитие представлений о своих возможностях, умений адекватно оценивать себя.	стретчинг, наклон, разгибание, поворот	20.12
44	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, сохраняя равновесие.	Развитие умений самостоятельно регулировать свои действия.	равновесие, ходьба на носках, выпады, повороты	21.12
45	Прыжки в скакалку	1	Осваивать и выполнять прыжки в скакалку	Развитие представлений о своих возможностях, умений адекватно оценивать себя.	скакалка	24.12
46	Тест - наклон вперед из положения сед.	1	Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.	Корректировать двигательную память	сед, наклон вперед	27.12
47	Упражнения для развития координации движений.	1	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	Развитие переключения внимания с одного объекта на другой.	разноименные, однонаправленные и разнонаправленные движения	28.12
48	Вращение обруча	1	Осваивать и выполнять вращение обруча	Корректировать двигательную память	Корректировать двигательную память бруч	29.12
49	Строевые упражнения.	1	Выполнять строевые упражнения по команде учителя.	Работать над ориентировкой в новой ситуации	змейка,	10.01
50	Подтягивания и висы на перекладине.	1	Выполнять висы и подтягивания на перекладине; Проявлять силовые способности.	Развитие понимания пространственных отношений на плоскости.	вис стоя, вис лежа	11.01
51	Прыжки в скакалку в тройках	1	Осваивать и выполнять прыжки в скакалку в тройках	Развитие представлений о своих возможностях, умений адекватно оценивать себя.		14.01
52	Тест по подтягиванию из вися и вися лежа.	1	Демонстрировать развитие силы в контрольном упражнении.	Развитие представлений о своих возможностях, умений адекватно оценивать себя.	вис лежа, вис, подтягивание	17.01
53	Упражнения на гимнастических снарядах	1	Описывать и выполнять технику упражнений на гимнастических снарядах.	Развитие умений преодоления препятствий	канат, бревно, козел, скамейка	18.01
54	Круговая тренировка	1	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений;	Воспитывать распределительное внимание (на два, три объекта), т.е.	Круговая тренировка	21.01

			Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности	переключение внимания с одного объекта на другой.		
Лыжная подготовка (18 час)						
55	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций.	лыжные гонки, биатлон, двоеборье, прыжки с трамплина, горнолыж-ный спорт, фристайл, сноуборд	24.01
56	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	1	Выполнять повороты переступанием на месте и в движении	Развитие понимания пространственных отношений на плоскости	шеренга, поворот переступанием	25.01
57	Контроль техники одновременного двухшажногохода.	1	Демонстрировать технику одновременного двухшажногохода.	Формирование выразительности движений	выносливость	28.01
58	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	подъём «елочкой», упражнения	31.01
59	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Осваивать и выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Развитие понимания пространственных отношений на плоскости	Ступающий и скользящий шаг	01.02
60	Контроль техники подъема «елочкой».	1	Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Формирование пространственных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности	подъем елочкой	04.02
61	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	1	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	Развитие умений преодоления препятствий	одновременный бесшажный ход	07.02
62	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	1	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Формирование игры как деятельности	упражнения, техника лыжных ходов	09.02
63	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.	Развитие представлений о своих возможностях, умений адекватно оценивать себя	одновременный бесшажный ход	11.02

64	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.	Развитие умений самостоятельно регулировать свои действия.	поворот упором, упражнения	19.02
65	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	1	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.	Формирование игрового коллектива и совершенствование характера взаимодействия и взаимоотношений	быстрота, координация движений	17.02
66	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	Осваивать и выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками	Развитие понимания пространственных отношений на плоскости		18.02
67	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	1	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.	Работать над ориентировкой в новой ситуации	техника, выносливость, равномерный темп	21.02
68	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей).	скольжение, равновесие, быстрота	22.02
69	Контроль-лыжные гонки 600м. с учетом времени	1	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 600м. с максимальной скоростью; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций	выносливость, дистанция	25.02
70	Подъём «лесенкой» и «елочкой»	1	Совершенствовать технику подъемов на пологом склоне.	Развивать глазомер	склон, опора на палки	28.02
71	Контроль - лыжные гонки 3000 м. без учета времени.	1	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 3000 м.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций.	выносливость, дистанция	01.03
72	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	Выполнять правила игры	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций		04.03
Спортивные игры (33 часа)						
73	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций.	защитная и основная стойка, перемещение приставными шагами, спиной вперед	07.03
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в	1	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в	Развитие понимания	передача мяча двумя	11.03

	движении. Игра «Гонка мячей по кругу».		движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	пространственных отношений на плоскости	руками от груди в движении	
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	Развитие понимания пространственных отношений на плоскости	передача мяча двумя руками от груди в движении	19.03
76	Передача и ловля мяча	1	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Снятие эмоционального напряжения	ведение мяча, низкая и высокая стойка, отскок	15.03
77	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	передача мяча одной рукой от плеча	18.03
78	Ловля и передача мяча в тройках	1	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках	Формирование выразительности движений	координация движений, ловля	21.03
79	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	Выполнять передачу набивного мяча «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Формирование выразительности движений	Набивной мяч	22.03
80	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Формирование пространственных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности	передача мяча одной рукой от плеча	
81	Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	1	Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.	Развитие умений преодоления препятствий	обводка, ведущая, не ведущая рука	
82	Стойка и передвижения игрока	1	Демонстрировать стойку и передвижение.	Формирование пространственных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности	Стойка, передвижение	
83	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	1	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	Формирование игры как деятельности	баскетбольное кольцо, игра	

84	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	1	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Развитие представлений о своих возможностях, умений адекватно оценивать себя	элементы баскетбола	
85	Бросок двумя руками снизу в движении	1	Выполнять бросок в движении	Формирование пространственных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности	элементы баскетбола	
86	Тактика свободного и позиционного нападения.	1	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	Развитие умений самостоятельно регулировать свои действия.	свободное, позиционное нападение	
87	Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	1	Применять в игре освоенные тактические действия.	Формирование игрового коллектива и совершенствование характера взаимодействия и взаимоотношений	тактика, нападение, защита	
88	Технические действия. Игра «Мини-баскетбол».	1	Применять в игре освоенные технические и тактические действия	Формирование игрового коллектива и совершенствование характера взаимодействия и взаимоотношений	тактика, нападение, защита	
89	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Работать над ориентировкой в новой ситуации	волейбол, стойка, приставной шаг.	
90	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей).	стойка волейболиста	
91	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку	1	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Развивать глазомер	передача двумя руками сверху, снизу, хлопки, приседы	
92	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Выполнять прием мяча двумя руками снизу в парах	Развивать глазомер		
93	Техника нижней прямой подачи.	1	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций.	и.п., подбрасывание мяча, ударное движение	
94	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	1	Выполнять прием мяча двумя руками снизу в парах, в тройках	Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций.		
95	Сдача норм ГТО: подъем туловища за 30 сек., метание		Выполнять: выполнять подъем туловища, метание малого мяча	Развитие пространственного		

	малого мяча на дальность			восприятия и зрительно		
96	Сдача норм ГТО: бег на 1000 м., бег 30 м., бег 60м.		Выполнять: бег на длинные и короткие дистанции с максимальной скоростью	Развитие пространственного восприятия и зрительно		
97	Сдача норм ГТО: подтягивание на нижней перекладине(девушки), отжимание (юноши)		Выполнять: подтягивание на нижней перекладине, отжимание	Развитие пространственного восприятия и зрительно		
98	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Демонстрировать техникупередачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	координация движений, быстрота реакции	
99	Нижняя прямая подача в парах.	1	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Снятие эмоционального напряжения	нижняя прямая подача, траектория полета	
100	Прием мяча снизу двумя руками	1	Выполнять прием двумя руками снизу	Развитие устойчивости внимания, наблюдательности, способности к переключению, вхождения в деятельность	прием	
101	Контроль техники нижней прямой подачи.	1	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость	траектория полета, ударное движение	
102	Техника прямого нападающего удара.	1	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	Формирование выразительности движений	прямой нападающий удар, прыжок	
103	Комбинации из освоенных элементов.	1	Выполнять технические элементы волейбола	Коррекция зрительного слухового восприятия, внимания, памяти мышления	прием, передача, нижняя подача, нападающий удар	
104	Упрощенные правила игры «Волейбол»	1	Знать упрощенные правила «Волейбол»	Работа над личностными особенностями учащихся – застенчивость, замкнутость		
105	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1	Участвовать в игре.	Формирование пространственных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности	волейбол, упрощенные правила	
ИТОГО:		105ч				