

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №11», город Нижневартовск
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра

Индивидуальный образовательный маршрут
ребенка с ограниченными возможностями здоровья
(физическая культура)

Учитель физической культуры
Антон Борисович Яблоновский
высшая квалификационная категория

2016

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи изучения учебного предмета	3
1.2. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности основного общего и среднего общего образования; специальные умения, навыки и способы деятельности по учебному предмету	3
1.3. Требования к уровню подготовки выпускников основного и среднего общего образования.....	3
1.4. Содержание, обозначенное в темах и разделах; продолжительность и последовательность изучения тем и разделов	4
1.5.Название примерной или авторской учебной программы, на основе которой разработана Рабочая программа; изменения, внесенные в авторскую учебную программу, и их обоснование	6
1.6.Количество учебных часов, на которые рассчитана Рабочая программа в соответствии с учебным планом	6
1.7. Учебно-методическое обеспечение.....	6
1.8. Объем домашнего задания	6
2. Критерии оценивания учебных результатов обучающихся	7
3. Контрольно-измерительные материалы	8
4. Календарно-тематическое планирование	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 7 б класса (с нарушениями интеллекта)

1.1.Целью физического воспитания Целью реализации программы физического воспитания в средних классах школы является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации учащегося школы в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным; физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных и коррекционно – воспитательных **задач:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных действий (бег, прыжки, метания и т.д.);
- формирование и совершенствование физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Развитие инклюзивной практики в Российском образовании обеспечило равные права и доступность общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, возможность выбора подходящего им образовательного маршрута. Сегодня детям с инвалидностью вовсе не обязательно обучаться в специальных образовательных учреждениях.

Получить образование и лучше адаптироваться к жизни они смогут в обычной школе, где созданы условия для обучения и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Здоровым же детям это позволит развить толерантность и ответственность.

Наша общеобразовательная школа № 11 уже четвертый год работает в системе инклюзивного образования. У таких детей наблюдается расстройства процессов коммуникации, неадекватное поведение, трудности при формировании эмоционального контакта с окружающими и, как результат, нарушение социальной адаптации. Этих детей объединяют выраженные в большей или меньшей степени основные специфические признаки:

- уход в себя, нарушение коммуникативных способностей;
- проявление стереотипии в поведении;

- различные страхи и сопротивление изменениям в окружающей обстановке;
 - боязнь телесного и зрительного контактов;
 - характерное, особое нарушение развития речи (эхолалия), рассказ о себе в третьем лице, нарушение темпа и плавности речи).
- Аутизм (в переводе с латинского означает «сам») проявляется как отгороженность от мира, отсутствие или парадоксальность реакций на внешнее

Была разработана индивидуальная учебная программа, в которой учитывались особенности ребенка, как физиологические, так и психологические. Спустя некоторое время после установления контакта с ребенком, стали проводить индивидуальные и подгрупповые (не больше трех человек) коррекционные занятия.

1.2. Общеучебные умения и способы деятельности основного общего и среднего общего образования; специальные умения и способы деятельности по учебному предмету.

Содержание данного программного материала по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Тематический контроль и мониторинг качества усвоения учебного материала делает данную программу более эффективной в образовательном и развивающем направлении. Базовая часть программы увеличена за счет вариативной : Легкая атлетика на 14 часов в связи с наибольшим приростом в этом возрасте двигательных способностей, таких как быстрота и скоростносиловая подготовка. Лыжная подготовка на 6 часов – климатические условия. Гимнастика на 2 часа для дополнительного развития силовых способностей. Спортивные игры остались без изменения, так как элементы баскетбола включены в четвертой четверти при прохождении легкой атлетики. Домашнее задание рассчитано на повышение основных двигательных способностей обучающихся и получения необходимых знаний по программным разделам.

1.3. Требования к уровню подготовки выпускников основного общего образования.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.4.Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и способы, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1 Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально – психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания

Воздушные ванны (тепловые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Подвижные игры

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка

Терминология лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Подбор инвентаря и одежды к занятиям.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

Раздел	Часы	Четверти																																			
		I четверть									II четверть							III четверть									IV четверть										
		недели																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Легкая атлетика	18	8																																			
Спортивные игры	22					10																					12										

1.5. Об учебной программе.

В связи с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у учащихся совершенствуются физические качества. Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

1.6. О количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа.

Программа рассчитана на 105 часов, из них – 2 часа - базовая подготовка, третий урок дополнительный. В рабочую программу включен третий дополнительный час физической культуры, который направлен на освоение содержания образования физической культуры, и отведен на развитие двигательных качеств (подвижные игры).

1.7. Учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура. 5 – 9 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/Ф. авт.сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2013. – 162 с.
2. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 239 с.: ил. – ISBN 978509-037882-6

1.8. Объем домашнего задания

Ежедневные занятия физическими упражнениями в форме домашних заданий дополняют уроки, что особенно важно для учащихся, имеющих слабое физическое развитие. Выполняя их систематически, школьники приучаются к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью учащихся. Домашние задания по физкультуре могут задаваться только при условии, если учитель систематически уделяет внимание их проверке, наглядно показывает задаваемые упражнения, рекомендует нагрузку.

2. Система оценивания и критерии оценивания учебных результатов обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и способов действий является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- овладевает основами двигательных навыков;
- проявляет себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- относится к урокам; каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;
- понимает правила спортивных игр, как взаимодействует с партнерами по команде.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

3.Промежуточная аттестации обучающихся, текущий учет успеваемости и критерии оценивания

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество освоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Промежуточная аттестации обучающихся проводится согласно соответствующему положению школы.

Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения	За незнание материала программы

		использовать знания на практике	
--	--	---------------------------------	--

4.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 б класс

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Легкая атлетика -12 часов								
1	1недел я сентяб рь		Техника безопасности на уроках. Развитие скоростных качеств.	1	Низкий старт 30–40 м. Техника безопасности на уроках. Бег 30м. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс упражнений
	1недел				Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной	Бег 30 метров. Основная	Сгибание разгибан

2	я сентяб рь		Эстафетный бег. Бег 30 м.	1		скоростью с низкого старта	группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» –5,5.	ие рук в упоре лежа
3	1 недел я сентяб рь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
4	2 недел я сентяб рь		Специальные беговые упражнения. Бег 60м.	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Упражне ния на развитие гибкости
5	2 недел я сентяб рь		Общеразвиваю щие упражнения. Бег на выносливость 3 минуты.	1	Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость 3 минуты	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Бег 100 метров. Основная группа Мальчики: 13– 9,3; 10–9,6.	Упражне ния для мышц пресса
6	2 недел я сентяб рь		Развитие двигательных качеств	1	Подвижные игры.			Упражне ния на осанку
7	3 недел я		Беговые упражнения. Бег 5 минут.	1	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе 5 минут.			Комплекс упражнен

	сентябрь							ий
8	3недел я сентябрь		Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Прыжок в длину с разбега. Основная группа Мальчики: 410- 370-310	Сгибание разгибан ие рук в упоре лежа
9	3недел я сентябрь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
10	4недел я сентябрь		Метание мяча. Поднимание туловища.	1	Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Тест поднимание туловища за 30 сек.	Упражне ния на развитие гибкости
11	4недел я сентябрь		Бег на средние дистанции.	1	Бег 1000 м.	Уметь пробегать дистанцию 1000м		Упражне ния для мышц пресса
12	4недел я сентябрь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упражне ния на осанку

Спортивные игры – 10 часов

13	5недел я сентяб рь		Ведение мяча, передачи мяча.	1	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх.	Прыжок в длину с места	Комплекс упражнений
14	5недел я октябр ь		Броски по кольцу. Личная защита.	1	Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Сгибание разгибан ие рук в упоре лежа
15	5недел я октябр ь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
16	6недел я октябр ь		Штрафной бросок.	1	Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Упражне ния на развитие гибкости

17	6недел я октябр ь		Передачи мяча разными способами.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	Упражне ния для мышц пресса
18	6недел я октябр ь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упражне ния на осанку
19	7недел я октябр ь		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		Комплекс упражнений
20	7недел я октябр ь		Бросок одной рукой от плеча.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Сгибание разгибан ие рук в упоре лежа

21	7недел я октябр ь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
22	8недел я октябр ь		Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Упражне ния на развитие гибкости
23	8недел я октябр ь		Учебно – тренировочная игра.	1	Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Упражне ния для мышц пресса
24	8недел я октябр ь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упражне ния на осанку

25	9недел я октябр ь		Игровые задания 3х3, 4х4.	1	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Подтягивание на перекладине.	Комплекс упражнений
26	9недел я октябр ь		Развитие координационных способностей.	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа

Тематическое планирование на II четверть

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Ном	Дата проведения		во часо	Элементы содержания	Требования к уровню	Контроль двигательны	Д/з
-----	-----------------	--	------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----

	По плану	фактически	Тема урока			подготовленность и обучающихся	х действий	
Гимнастика - 14 часов								
27	9 нед.		Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс упражнений
28	10 недель ноября		Кувырок вперед		Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29	10 недель ноября		Кувырок вперед и назад.	1	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Сгибание и разгибание рук в упоре

								лежа
30	10 недел я ноябр ь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
31	11 недел я ноябр ь		Стойка на голове и руках – мальчики.	1	Длинный кувырок, стойка на голове	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Упражн ения на развити е гибкост и
32	11 недел я ноябр ь		Акробатические элементы.	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок, стойка на голове.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатическ их элементов	Упражн ения для мышц пресса
33	11 недел я ноябр ь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упражн ения на осанку
34	12 недел		Лазание по канату.	1	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания		Компле

	я ноябрь					по канату		кс упражнений
35	12 недел я ноябрь		Лазание по канату.	1	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания по канату	Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема	Сгибан ие разгиба ние рук в упоре лежа
36	12 недел я ноябрь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
37	13 недел я декабрь		Висы и упоры.	1	Подтягивание (м.) на высокой перекладине.	Уметь выполнять висы на низкой перекладине.	Подтягивания Основная группа Мальчики: 17- 14-8	Упражн ения на развити е гибкост и
38	13 недел я		Подъем переворотом.	1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики).	Уметь выполнять комбинацию на перекладине		Упражн ения для мышц

	декабрь							пресса
39	13 недел я декаб рь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упражн ения на осанку
40	14 недел я декаб рь		Подъем переворотом.	1	Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Компле кс упражн ений
41	14 недел я декаб рь		Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Ви. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине.	Выполнения комбинации на перекладине .	Сгибан ие разгиба ние рук в упоре лежа
42	14 недел я декаб рь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу

43	15 недел я декаб рь		Прикладные упражнения.	1	Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять упражнения в равновесии		Упражн ения на развити е гибкост и
44	15 недел я декаб рь		Строевые упражнения.	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения.		Упражн ения для мышц пресса
45	15 недел я декаб рь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упражн ения на осанку
46	16 недел я декаб рь		Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок боком через коня, согнув ноги через козла.			Компле кс упражн ений
	16				ОРУ с предметами. Опорный согнув ноги через козла. Упражнения для		Техника опорного	Сгибан ие

47	недел я декаб рь		Опорный прыжок.	1	развитее силовых способностей и силовой выносливости.		прыжка	разгиба ние рук в упоре лежа
48	16 недел я декаб рь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу

Тематическое планирование на III четверть

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						

Лыжная подготовка – 16 часов								
49	17 неделя январь		Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовке, температурный режим. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс упражнений
50	17 неделя январь		Попеременный двушажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника попеременного двушажного хода	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
51	17 неделя январь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
52	18 неделя январь		Прохождение дистанции 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Прохождение дистанции 1 км.	Упражнения на

								развит ие гибкос ти
5 3	18 неделя январь		Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах сменой ходов		Упраж нения для мышц пресса
5 4	18 неделя январь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упраж нения на осанку
5 5	19 неделя январь		Спуски и подъемы.	1	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Компле кс упражн ений
5 6	19 неделя январь		Поворот «плугом».	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Поворот «плугом»	Сгибан ие разгиба ние рук в упоре лежа
	19		Развитие		Подвижные игры.			Наклон

5 7	неделя январь		двигательных качеств.	1				вперед сидя на полу
5 8	20 неделя феврал ь		Подъем «елочкой».	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема «елочкой»	Упраж нения на развит ие гибкос ти
5 9	20 неделя феврал ь		Спуски в средней стойке.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.		Упраж нения для мышц пресса
6 0	20 неделя феврал ь		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упраж нения на осанку
6 1	21 неделя феврал ь		Пройти дистанцию 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Торможение «плугом»	Компле кс

								упражнений
6 2	21 неделя февраль		Пройти дистанцию 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа
6 3	21 неделя февраль		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
6 4	22 неделя март		Круговая эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Упражнения на развитие гибкости
6 5	22 неделя март		Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов,	Уметь передвигаться на лыжах в среднем		Упражнения на пресс

					повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км	темпе		
6 6	22 неделя март		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упраж нения на осанку
6 7	23 неделя март		Пройти дистанцию 3 км. .	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности		Компле кс упражн ений
6 8	23 неделя март		Лыжные гонки до 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.	Уметь передвигаться на лыжах.		Сгибан ие разгиба ние рук в упоре лежа
6 9	23 неделя март		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Наклон вперед сидя на полу
	24		Прохождение		Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь		

7 0	неделя март		дистанции с попеременной скоростью.	1	подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.	передвигаться на лыжах		Упраж нения на развит ие гибкос ти
7 1	24 неделя март		Пройти дистанцию 5 км.	1	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе		Упраж нения для мышц пресса
7 2	24 неделя март		Развитие двигательных качеств.	1	Подвижные игры.			Упраж нения на осанку
<p style="text-align: center;">Спортивные игры – 4 часа</p>								

7 3	25 неделя апрель		Стойка и передвижение игрока.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплексы упражнений
7 4	25 неделя апрель		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7 5	25 неделя апрель		Развитие двигательных качеств.	1	Спортивные игры.			Наклон вперед сидя на полу
7 6	26 неделя апрель		Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять		Упражнения на развитие

						технические приемы		ие гибкости
7 7	26 неделя апрель		Игра в мини-баскетбол.	1	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Упражнения для мышц пресса
7 8	26 неделя апрель		Развитие двигательных качеств.	1	Спортивные игры.			Упражнения на осанку

Тематическое планирование на IV четверть

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	факт						

Легкая атлетика – 4 часов								
79	27 неделя апрель		Прыжки в высоту способом «перешагив ание».	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с 5-7 беговых шагов		Компле кс упражн ений
80	27 неделя апрель		Прыжок в высоту.	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с 5-7 беговых шагов		Сгибан ие разгиба ние рук в упоре лежа
81	27 неделя апрель		Развитие двигательн ых качеств.	1	Спортивные игры.			Наклон вперед сидя на полу
	28				Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на	Уметь метать мяч на дальность	Прыжок в высоту	Упраж

82	неделя апрель		Метание малого мяча.	1	дальность с 5–6 шагов.		способом перешагиван ия Основная группа Мальчики: 130-120-105	нения на развит ие гибкос ти
83	28 неделя апрель		Метание малого мяча .	1	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность	Метание малого мяча на дальность Основная группа Мальчики: 42-37-28	Упраж нения для мышц пресса
84	28 неделя апрель		Развитие двигательн ых качеств.	1	Спортивные игры.			Упраж нения на осанку

Спортивные игры - 8 часов								
85	29 недел я май		Стойка и передвижение игрока.	1	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплексы упражнений
86	29 недел я май		Передачи мяча в тройках в движении.	1	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передвижения игрока	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
87	29 недел я май		Развитие двигательных качеств.	1	Спортивные игры.			Наклон вперед сидя на полу
88	30 недел я май		Верхняя передача в волейболе.	1	Упражнения с набивными мячами. Техника выполнения передачи сверху.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Подтягивание на перекладине	Упражнения на развитие гибкости

								ти
89	30 недел я май		Прием мяча снизу		Стойка игрока. Упражнения с набивными мячами. Техника выполнения приема мяча снизу. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Упражнения для мышц пресса
90	30 недел я май		Развитие двигательных качеств.	1	Спортивные игры.		Поднимание туловища за 30 сек	Упражнения на осанку
91	31 недел я май		Прием и передачи мяча.	1	Совершенствовать элементы волейбола. Передачи и прием в двойках, тройках. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс упражнений
92	31 недел я май		Совершенствовать элементы волейбола.	1	Совершенствовать элементы волейбола. Передачи и прием в двойках, тройках. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Сгибание разгибание рук в упоре лежа

93	31 недел я май		Развитие двигательн ых качеств.	1	Развитие двигательных качеств			Наклон вперед сидя на полу
94	32 недел я май		Техника выполнения подачи снизу через сетку.	1	Стойка игрока. Техника выполнения подачи снизу через сетку. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упраж нения на развит ие гибкос ти
95	32 недел я май		Развитие координаци онных способносте й.	1	Стойка игрока. Техника выполнения подачи снизу через сетку. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Упраж нения для мышц пресса
96	32 недел я май		Развитие двигательн ых качеств.	1	Спортивные игры.			Упраж нения на осанку
Легкая атлетика – 6 часов								
97	33 недел		Спринтерск	1	Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с максимальной		

	я май		ий бег.		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	скоростью с низкого старта		Компле кс упражн ений
98	33 недел я май		Бег 30 метров.	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5.	Сгибан ие разгиба ние рук в упоре лежа
99	33 недел я май		Развитие двигательн ых качеств.	1	Спортивные игры.			Наклон вперед сидя на полу
100	34 недел я июнь		Развитие скоростных качеств.	1	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Упраж нения на развит ие гибкос ти

101	34 недел я июнь		Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» – 10,5	Упражнения для мышц пресса
102	34 недел я июнь		Развитие двигательных качеств.	1	Спортивные игры.			Упражнения на осанку
103	35 недел я июнь		Кроссовая подготовка	1	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс упражнений
104	35 недел я июнь		Бег 2000м-мальчики.	1	Бег 2000 м (мальчики). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2 км (мальчики).	Бег 2000м., 1500м. Основная группа Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

105	35 недел я июнь		Развитие двигательн ых качеств.	1	Спортивные игры.			Наклон вперед сидя на полу
-----	--------------------------	--	---------------------------------------	---	------------------	--	--	-------------------------------------

