

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании Методического объединения
учителей-предметников
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района
Протокол № 1 , от 22.08.2018 года
Руководитель МО _____ Якимова М. В.

Утверждена приказом директора
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа Зейского района
от 31.08. 2018 года , № 50 – о/д

Директор школы: _____ Г.В.Савельева

Согласована 30.08.2018 года.
Заместитель директора по УР _____ О.Н. Подколзина
Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 23.08.2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
6 класс**

Количество часов - 68
Уровень - базовый
Срок реализации программы - 1 год (2018 - 2019 учебный год)
Учитель: Чубарь Е.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании Методического объединения
учителей-предметников
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района
Протокол № 1, от 22.08.2018 года
Руководитель МО Якимова М. В.

Утверждена приказом директора
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа Зейского района
от 31.08. 2018 года, № 50 – о/д

Директор школы: _____ Г.В.Савельева

Согласована 30.08.2018 года.
Заместитель директора по УР Подколзина О.Н.
Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 23.08.2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
6 класс

Количество часов - 68
Уровень - базовый
Срок реализации программы - 1 год (2018 - 2019 учебный год)
Учитель: Чубарь Е.В.

Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана на основании нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст.12, 13
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785)
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
5. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы», под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.
7. Локальных актов:
 - адаптированной образовательной программы основного общего образования МБОУ Тунгалинская СОШ;
 - положения о рабочей программе учебного предмета, курса;

Рассмотрена на заседании МО учителей - предметников муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тунгалинская средняя общеобразовательная школа протокол № 1, от 23.08.2018 г.

Утверждена приказом директора школы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тунгалинская средняя общеобразовательная школа Зейского района от от 31.08. 2017 года , № 50 – о/д;

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях-проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В коррекционной школе 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой-это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы- только так можно успешно решать коррекционные задачи стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС-для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз.

Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Программа по физкультуре для 6 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика;

гимнастика;

лыжная подготовка;

спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Изменения вносимые в программу должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией, утверждены Советом школы; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы; комплекс учебно- методических задач для каждого этапа обучения должен быть прежде всего направлен на охрану жизни и здоровье учащихся.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Не смотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Лыжная подготовка» при внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения 6 класса имеется в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:

1.укрепление здоровья и закаливание ,формирование правильной осанки.

2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:

1.воспитание учащегося средствами данного предмета;

2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

3.содействие военно- патриотической подготовке.

Данная программа содержит:

-отобранную в соответствии с задачами обучения систему упражнений в области укрепления мышечной системы, формированию осанки, воспитанию выносливости и др.

Данная программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки.

Программа предусматривает 3 часа в среднем на изучение отдельного вида упражнений (обучение, закрепление, совершенствование).

Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья учащихся.

Важнейшим направлением в моей деятельности является формирование навыков выполнения упражнений, поддерживающих здоровье учащихся.

Работаю по принципу: «Сегодня я делаю лучше, чем вчера, а завтра буду делать лучше, чем сегодня».

Особое внимание мною уделяется урокам совершенствования навыков по выполнению упражнений, направленных на формирование правильной осанки, координацию движений.

Данная программа определяет базовый уровень знаний, умений, навыков учащихся.

Содержание образовательной программы в 6 классе.

№	Раздел.	Тема.	Количество часов.
1.	Легкая атлетика	Теоретические сведения.	1
		Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание	17

		Комбинированные упражнения	
2.	Гимнастика	Теоретические сведения.	1
	Упражнения с предметами.	Практический материал. Построения и перестроения. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения укрепляющие осанку. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. С гимнастическими палками. С набивными мячами. С гантелями, штангой. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Элементы акробатики. Опорный прыжок.	13
3.	Лыжная подготовка.	Теоретические сведения.	1
		Практический материал.	17
4.	Спортивные игры	Баскетбол.	8
		Теоретические сведения.	1
		Практический материал.	7
		Волейбол.	8
		Теоретические сведения.	1
		Практический материал.	7

Календарно тематические планы по физкультуре для 6 класса.

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Кол-во часов.	Дата.		Прогнозируемый результат.	Оборудование.	Инструктаж по технике безопасности.
			Факт.	План.			
Легкая атлетика 18 часов							
1	Познакомить с правилами безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег; прыжки; метание; полоса препятствий) Совершенствование низкого старта. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1.	03.09	03.09	Знать: правила безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег; прыжки; метание; полоса препятствий) Уметь: выполнять низкий старт. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	Секундомер, свисток, схема низкого старта.	ИОТ-017 2008
2	Бег на 60м с низкого старта. Обучение повторному бегу и бегу с ускорением на отрезке до 60 м. Ходьба с преодолением препятствий.	1.	06.09	06.09	Знать: как правильно выполнять повторный бег и бег с ускорением на отрезке до 60 м. Уметь: выполнять бег на 60 м. с низкого старта. Ходьбу с преодолением препятствий.	Рулетка, схема прыжка в длину с места и с разбега.	ИОТ-017 2008
3	Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Закрепление повторного бега и бега с ускорением на отрезке до 60 м.	1.	10.09	10.09	Знать: как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Уметь: выполнять повторный бег и бег с ускорением на отрезке до 60 м.	Рулетка, схема прыжка в длину с места и с разбега.	ИОТ-017 2008

4	Обучение метанию малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4-6 шагов разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Совершенствование повторного бега и бега с ускорением на отрезке до 60 м.	1.	13.09	13.09	Знать: технику метания малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4-6 шагов разбега. Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Повторный бег и бег с ускорением на отрезке до 60 м.	Малые утяжеленные мячи, гранаты, секундомер, флажки, свисток.	ИОТ-017 2008
5	Закрепление метания малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4-6 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Учет освоения повторного бега и бега с ускорением на отрезке до 60 м.		17.09	17.09	Знать: технику разбега при метании малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4-6 шагов разбега. Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Учет освоения повторного бега и бега с ускорением на отрезке до 60 м.	Малые утяжеленные мячи, гранаты, секундомер, флажки, свисток.	ИОТ-017 2008
6	Обучение метанию мяча в вертикальную цель шириной 2м. высота 2-3м. Совершенствование метания мяча с разбега. Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.	20.09	20.09	Знать: технику метания мяча в вертикальную цель шириной 2м. высота 2-3м. Уметь: метать мяч с разбега. Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Мячи для метания, свисток, рулетка.	ИОТ-017 2008
7	Обучение преодолению полосы препятствий высота 30-40 см. Учет освоения техники метания мяча в вертикальную цель. Упражнения в ходьбе.	1.	24.09	24.09	Знать: как преодолеть полосу препятствия высота 30-40 см. Уметь: выполнять метание мяча в вертикальную цель.	Мячи, скамейки, свисток.	ИОТ-017 2008
8	Закрепление преодоления полосы препятствий высота 30-40 см. Обучение беговым упражнениям. Понятие о спортивной ходьбе.	1.	27.09	27.09	Знать: как правильно выполнять беговые упражнения. Понятие о спортивной ходьбе. Уметь: преодолевать полосу	Мячи, скамейки, свисток.	ИОТ-017 2008

					препятствия высота 30-40 см.		
9	Совершенствование преодоления полосы препятствий высота 30-40 см. Закрепление беговых упражнений.	1.	01.10	01.10	Знать: как правильно выполнять беговые упражнения. Понятие о спортивной ходьбе. Уметь: преодолевать полосу препятствия высота 30-40 см.	Мячи, скамейки, свисток.	ИОТ-017 2008
10	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Учет преодоления полосы препятствий высота 30-40 см. Совершенствование беговых упражнений.	1.	04.10	04.10	Знать: технику метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Уметь: преодолевать полосу препятствий высота 30-40 см. Выполнять беговые упражнения.	Маты, планка, секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
11	Обучение эстафетному бегу (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Закрепление метанию малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Учет беговых упражнений.	1.	08.10	08.10	Знать: технику эстафетного бега (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Уметь: выполнять метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Выполнять беговые упражнения.	Малые мячи, секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
12	Обучение толканию набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком. Закрепление эстафетного бега (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Совершенствование метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	1.	11.10	11.10	Знать: технику толкания набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком. Технику эстафетного бега (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Уметь: выполнять метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Маты, планка, секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
13	Закрепление толкания набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком. Совершенствование эстафетного бега (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Учет метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	1.	15.10	15.10	Знать: технику толкания набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком. Технику эстафетного бега (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Уметь: выполнять метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Маты, планка, секундомер.	ИОТ-017 2008

14	Совершенствование толкания набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком. Учет освоения техники эстафетного бега (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Прыжки на одной ноге, на двух с поворотом налево, направо, кругом.	1.	18.10	18.10	Знать: технику толкания набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком. Уметь: выполнять эстафетный бег (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки).	Маты, планка, секундомер.	ИОТ-017 2008
15	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Учет толкания набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком.	1.	22.10	22.10	Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Уметь: выполнять толкание набивного мяча весом 2 кг.с места в сектор стоя боком.	Маты, планка, секундомер.	ИОТ-017 2008
16	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге.		25.10	25.10	Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Уметь: выполнять прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге.	Маты, планка.	ИОТ-017 2008
17	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Закрепление прыжков на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге.	1.	29.10	29.10	Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Уметь: выполнять прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге.	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
18	Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Учет прыжка в высоту способом «перешагивание».	1.	01.10	01.10	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Выполнять прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и в беге.	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
Гимнастика 14 часов							
1	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Обучение общеразвивающим упражнениям.	1.	08.11		Знать: правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Гимнастические палки.	Техника безопасности на уроках гимнастики.
2	Обучение лазанию по гимнастической стенке с чередованием различных	1.	12.11		Знать: как правильно выполнять лазание по гимнастической стенке с	Гимнастические палки, скамейки.	ИОТ-019 2008

	способов. Закрепление ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие.				чередованием различных способов. Уметь: выполнять ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие.		
3	Обучение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление лазания по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Закрепление упражнений на равновесие.	1.	15.11		Знать: как правильно выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Уметь: выполнять упражнения на равновесие.	Набивные мячи, гимнастический козел, мостик, маты.	ИОТ-019 2008
4.	Обучение переноске груза и передаче предметов. Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений на равновесие.	1.	19.11		Знать: как выполнять переноску груза и передачу предметов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие.	Набивные мячи, гимнастический козел, мостик, маты.	ИОТ-019 2008
5.	Обучение прыжку в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо). Закрепление переноски груза и передачи предметов. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1.	22.11		Знать: технику прыжка в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо). Уметь: выполнять переноску груза и передачу предметов. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	Набивные мячи, гимнастический козел, мостик, маты.	ИОТ-019 2008
6.	Обучение упражнениям с большими обручами. Закрепление прыжка в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо). Совершенствование переноски груза и передачи предметов.	1.	26.11		Знать: как правильно выполнять упражнения с большими обручами. Уметь: выполнять прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо). Переноску груза и передачу предметов.	Набивные мячи, гимнастический козел, мостик, маты, обручи.	ИОТ-019 2008
7.	Обучение лазанию по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, гимнастическая палка; флажок). Закрепление упражнений с большими обручами. Совершенствование прыжка в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).	1.	29.11		Знать: технику лазания по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, гимнастическая палка; флажок). Уметь: выполнять упражнения с большими обручами. Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо).	Канат, маты, гимнастическая стенка, гимнастический козел, мостик, скамейки.	ИОТ-019 2008

8.	Обучение упражнениям с гимнастическими скакалками. Закрепление лазанию по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, гимнастическая палка; флажок). Лазание по канату способом в три приема высота 4-5м.	1.	03.12		Знать: как выполнять упражнения с гимнастическими скакалками. Уметь: выполнять лазание по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, гимнастическая палка; флажок). Лазание по канату способом в три приема высота 4-5м.		ИОТ-019 2008
9.	Обучение прыжку ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Закрепление упражнений с гимнастическими скакалками. Закрепление лазания по канату способом в три приема высота 4-5м.	1.	06.12		Знать: технику прыжка ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Уметь: выполнять упражнения с гимнастическими скакалками. Лазать по канату способом в три приема высота 4-5м.	Канат, набивные мячи, скамейки, мячи.	ИОТ-019 2008
10.	Обучение упражнениям с набивными мячами. Закрепление прыжка ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.	1.	10.12		Знать: как правильно выполнять упражнения с набивными мячами. Уметь: выполнять прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.	Набивные мячи, булавы, мячи, грамзапись (магнитофон)	ИОТ-019 2008
11.	Обучение упражнениям для развития координационных способностей, ориентировке в пространстве, быстроте реакции, дифференциации силовым, пространственным и временным параметрам движений Закрепление упражнений с набивными мячами.	1.	13.12		Знать: как правильно выполнять упражнения для развития координационных способностей, ориентировке в пространстве, быстроте реакции, дифференциации силовым, пространственным и временным параметрам движений Уметь: выполнять упражнения с набивными мячами.	Набивные мячи, булавы, мячи, грамзапись (магнитофон)	ИОТ-019 2008
12.	Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Закрепление упражнений для развития координационных способностей, ориентировке в пространстве, быстроте реакции, дифференциации силовым, пространственным и временным параметрам движений	1.	17.12		Знать: как правильно выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Уметь: выполнять упражнения для развития координационных способностей, ориентировке в пространстве, быстроте реакции, дифференциации силовым,	Гимнастические скамейки.	ИОТ-019 2008

					пространственным и временным параметрам движений		
13.	Обучение упражнениям на дыхание. Закрепление упражнений для формирования правильной осанки. Совершенствование переноски груза и передачи предметов.	1.	20.12		Знать: как правильно выполнять упражнения на дыхание. Уметь: выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять переноску груза и передачу предметов.		ИОТ-019 2008
14	Закрепление упражнений на дыхание. Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1.	24.12		Знать: как правильно выполнять упражнения на дыхание. Уметь: выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять переноску груза и передачу предметов.	Грамзапись (магнитофон)	ИОТ-019 2008
Лыжная подготовка 20 часов							
1 2	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1.	10.01	10.01	Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки. Что лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
3 4	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1.	14.01	14.01	Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки. Что лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Уметь: передвигаться одновременно бесшажным ходом.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
5 6 7	Обучение одновременно одношажному ходу. Лыжные мази, их применение.	1.	17.01	17.01	Знать: как правильно передвигаться одновременно бесшажным ходом. Виды лыжных мазей, их применение.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
8 9 10	Закрепление одновременно одношажного хода. Лыжные мази, их применение.	1.	21.01	21.01	Знать: виды лыжных мазей. Уметь: выполнять одновременно одношажный ход.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
11 12	Совершенствование одновременно одношажного хода.	1.	24.01	24.01	Уметь: передвигаться одновременно одношажным ходом.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008

13	Совершенствование торможения «плугом».				Выполнять торможение «плугом».		
14 15	Обучение подъему по склону «полуелочкой». Учет одновременно одношажного хода.	1.	28.01	28.01	Знать: технику подъема по склону «полуелочкой». Уметь: выполнять одновременно одношажный ход.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
16 17 18	Обучение подъему «полулесенкой». Закрепление подъема по склону «полуелочкой».	1.	31.01	31.01	Знать: технику подъема «полулесенкой». Уметь выполнять подъем по склону «полуелочкой».	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
19 20	Закрепление подъема «полулесенкой». Совершенствование подъема по склону «полуелочкой».	1.	04.02	04.02	Знать: технику подъема «полулесенкой». Уметь выполнять подъем по склону «полуелочкой».	Лыжи, палки, свисток.	ИОТ-018 2008
Спортивные игры 18 часов							
1	Волейбол. Правила поведения на уроках спортивных игр. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Обучение стойке и перемещению волейболиста.	1.			Знать: правила поведения на уроках спортивных игр. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Как правильно выполнять стойку и перемещение волейболиста.	Мячи в/б, свисток.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.
2	Правила поведения на уроках спортивных игр. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Закрепление стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1.			Знать: правила поведения на уроках спортивных игр. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Как правильно выполнять стойку и перемещение волейболиста. Технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.		ИОТ-020 2008
3	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху. Совершенствование стойки и перемещения волейболиста.	1.			Знать: технику передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху. Уметь: выполнять стойку и перемещение волейболиста.		ИОТ-020 2008

4.	Обучение прыжкам с места и с шага в высоту и в длину. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1.			Знать: как выполнять прыжки с места и с шага в высоту и в длину. Уметь: выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.		ИОТ-020 2008
5.	Закрепление прыжков с места и с шага в высоту и в длину. Учет передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1.			Знать: как выполнять прыжки с места и с шага в высоту и в длину. Уметь: выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.		ИОТ-020 2008
6.	Совершенствование прыжков с места и с шага в высоту и в длину. Игры (эстафеты) с мячами.	1.			Знать: как правильно играть с мячами. Уметь: выполнять прыжки с места и с шага в высоту и в длину.		ИОТ-020 2008
7.	Учет прыжков с места и с шага в высоту и в длину. Игры (эстафеты) с мячами.	1.			Знать: как правильно играть с мячами. Уметь: выполнять прыжки с места и с шага в высоту и в длину.		ИОТ-020 2008
8.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Обучение остановки шагом. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	1.			Знать: правила игры в баскетбол. Как влияют занятия баскетболом на организм учащихся. Правила поведения при игре в баскетбол. Как выполнять остановку шагом.		ИОТ-020 2008
9.	Обучение ловле мяча двумя руками на месте на уровне груди. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Совершенствование остановки шагом.	1.			Знать: как правильно выполнять ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Уметь: выполнять передачу мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Остановку шагом.		ИОТ-020 2008
10.	Закрепление ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1.			Знать: как правильно выполнять ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Уметь: выполнять передачу мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.		ИОТ-020 2008
11.	Обучение передаче мяча двумя руками на	1.			Знать: как правильно выполнять		ИОТ-020

	месте на уровне груди. Совершенствование ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди.				передачу мяча двумя руками на месте на уровне груди. Уметь: выполнять ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди.		2008
12.	Обучение броску мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Закрепление передачи мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1.			Знать: как правильно выполнять бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Уметь: выполнять передачу мяча двумя руками на месте на уровне груди.		ИОТ-020 2008
13.	Закрепление броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Совершенствование передачи мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1.			Знать: как правильно выполнять бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Уметь: выполнять передачу мяча двумя руками на месте на уровне груди.		ИОТ-020 2008
14	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Совершенствование броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди.	1.			Знать: как правильно выполнять ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Уметь: выполнять бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди.		ИОТ-020 2008
15.	Закрепление ведения мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Эстафеты с ведением мяча.	1.			Знать: как правильно выполнять ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Уметь: выполнять эстафеты с ведением мяча.		ИОТ-020 2008
16.	Обучение элементам баскетбола в игре: «Мяч ловцу». Совершенствование ведения мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Игра: «Не давай мяч водящему».	1.			Знать: как правильно выполнять ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Уметь: играть в игру: «Не давай мяч водящему».		ИОТ-020 2008
17.	Закрепление элементов баскетбола в игре: «Мяч ловцу». Игра: «Не давай мяч водящему».	1.			Знать: элементы баскетбола в игре: «Мяч ловцу». Уметь: играть в игру: «Не давай мяч водящему».		ИОТ-020 2008
18.	Совершенствование элементов баскетбола в игре: «Мяч ловцу». Подведение итогов за год.	1.			Уметь: играть в игру: «Мяч ловцу».		ИОТ-020 2008

