

## **Рабочая программа учебного предмета Физическая культура 7 класс**

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 класс составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 –п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.- 224с;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений отводит 70 учебных часов для обязательного изучения физической культуры в 7 классе из расчёта 2-го учебного часа в неделю.

#### **Основные цели и задачи физического воспитания:**

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

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

## Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** 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 нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, 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. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и 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, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и 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. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 7 класса:**

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок способом « согнув ноги» и « ноги врозь» с усложнениями ( выше снаряд, дальше мостик от снаряда);  -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол;  -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.
4	<i>Лыжная подготовка.</i>	-как правильно проложить учебную лыжню; -температурные нормы для	-выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе

	занятий на лыжах.	200 300 метров; - преодолеть на лыжах до 2, 5 км
--	-------------------	--

### Учебно- методический комплекс

Программа	Класс	Учебник	Пособия для учителя
<i>В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год.</i>	7		В.М Мозгова . « Программа по физическому воспитанию в кор. классах 8 вида».  Учебное пособие.

### Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Название электронного образовательного ресурса	Вид электронного образовательного ресурса	Ресурсы сети Интернет
1	Танцевальная гимнастика	видео	<a href="http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/">http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/</a>
2	Правила баскетбола	презентация	<a href="http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v-basketbol.html">http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v-basketbol.html</a>
3	Музыкальная разминка	аудиозапись	<a href="http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igri-dlya-detey-3-6-let.-dis.html">http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igri-dlya-detey-3-6-let.-dis.html</a>
4	Уход за лыжами	презентация	<a href="http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/">http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/</a>
5	Мир гимнастики	презентация	<a href="http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html">http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html</a>
6	Олимпийская символика	презентация	<a href="http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html">http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html</a>

7	Упражнения на гимнастической стенке	видео	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0">http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0</a>
8	Упражнения на дыхание	видео	<a href="http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389">http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389</a>
9	Техника кроссового бега.	презентация	<a href="http://www.myshared.ru/slide/783639/">http://www.myshared.ru/slide/783639/</a>
10	Сидячая игра « Разминка перед танцами»	Видео, аудиозапись	<a href="http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments">http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments</a>

### Календарно-тематическое планирование физической культуры в 7 классе

№	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля	Дата по плану	Дата по факту
<b>1 четверть – 16 часов</b>						
<b>Основы знаний</b>						
<b>1</b>	Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	ВПФ	Фронтальный опрос		
<b>Легкая атлетика – 9 часов</b>						
<b>2</b>	1 Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость «	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей	Корректировка выполнения команд, фиксация результата,		

		метров.	Сбор картошки».	моторной ловкости.	наблюдение.		
3	2	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
4	3	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео « Упражнение на дыхание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.		
5	4	Бег с ускорением.	Бег с ускорением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
6	5	Эстафета 4по 100 метров.	Эстафета 4по 100 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание « Угадай». Упражнения на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
7	6	Кроссовый бег на 500 метров.	Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		

				ловкости.			
<b>8</b>	7	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата		
<b>9</b>	8	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
<b>10</b>	9	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями.	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
Баскетбол – 6 часов							
<b>11</b>	1	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Презентация « Правила игры в баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>12</b>	2	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка техники выполнения,		



		ведением и остановкой. Учебная игра.	Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	координации движений, гибкости, ловкости.	контроль.		
<b>13</b>	3	Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>14</b>	4	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>15</b>	5	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>16</b>	6	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

**2 четверть – 16 часов****Баскетбол – 6 часов**

<b>17</b>	1	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>18</b>	2	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>19</b>	3	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>20</b>	4	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>21</b>	5	Учебная игра в баскетбол по упрощённым	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения,		

		правилам.		движений, гибкости, ловкости.	контроль.		
22	6	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
Гимнастика – 10 часов							
23	1	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	ВПФ, координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
24	2	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Презентация « Мир гимнастики».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.		
25	3	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
26	4	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка выполнения команд, контроль,		

		сохранение осанки.		ловкости.	наблюдение.		
27	5	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.		
28	6	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль,, наблюдение.		
29	7	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
30	8	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ «Танцевальная Гимнастика»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.		
31	9	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео «Упражнения на	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка выполнения техники, контроль		

		внимание.	гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».	движений, гибкости, ловкости.	наблюдение.		
32	10	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>3 четверть – 20 часов</b>							
Гимнастика – 3 часа							
33	1	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастике. Освоение строевых и акробатических упражнений	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Эстафеты.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.		
34	2	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.		
35	3	Комплекс ОРУ со скакалками.	Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.		

				ловкости.			
Лыжная подготовка – 14 часов							
36	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за лыжами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
37	2	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
38	3	Комбинирование торможения лыжами и палками.	Комбинирование торможения лыжами и палками. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
39	4	Правильное падение при спуске с горы.	Правильное падение при спуске с горы. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
40	5	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка техники выполнения,		

		40-60 метров.	ТБ.	координации движений, гибкости, ловкости.	контроль.		
<b>41</b>	6	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>42</b>	7	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>43</b>	8	Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>44</b>	9	Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

45	10	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
46	11	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
47	12	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
48	13	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
49	14	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		



Волейбол – 3 часа							
50	1	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль		
51	2	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль		
52	3	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
4 четверть – 18 часов							
Волейбол – 4 часа							
53	1	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
54	2	Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники		

		« Волейбол».		пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.		
<b>55</b>	3	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>56</b>	4	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
Гимнастика – 4 часа							
<b>57</b>	1	Стойка на голове с согнутыми ногами.	Стойка на голове с согнутыми ногами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>58</b>	2	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону.	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.		

			Комплекс ОРУ	ловкости.			
<b>59</b>	3	Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка.	Переноска тяжестей на время. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Музыкальная разминка.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>60</b>	4	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Сидячая игра «Разминка перед танцами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
Легкая атлетика – 10 часов							
<b>61</b>	1	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>62</b>	2	Овладение техники длительного бега. Совершенствование выносливости.	Бег в равномерном темпе 6-8 мин., круговая тренировка (СБУ)	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>63</b>	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка техники выполнения,		

		индивидуального разбега.	индивидуального разбега.	координации движений, гибкости, ловкости.	контроль.		
<b>64</b>	4	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>65</b>	5	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>66</b>	6	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>67</b>	7	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>68</b>	8	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка техники выполнения,		

		головы, от груди..		координации движений, гибкости, ловкости.	контроль.		
<b>69</b>	9	Кроссовая подготовка.	Длительный бег без остановки. 20 минут.	Работа над правильным дыханием, самоконтроль чсс. Работа над техникой бега.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
<b>70</b>	10	Кроссовая подготовка.	Длительный бег без остановки. 20 минут.	Работа над правильным дыханием, самоконтроль чсс. Работа над техникой бега.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 02.02.2022 по 02.02.2023