

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.2020г.
рук.ШМО

Согласовано
с МС протокол № 1
27.08.2020г.
Председатель МС

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от 28.08.2020г.

Утверждаю:
Директор школы:
Н.В.Журавлева
приказ № 128 от 31.08.2020г.



Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

класс 7

количество часов в год – 68, в неделю – 2

Составитель: Кадыков Евгений Владимирович

х. Лихой

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 класса составлена в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598);

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 класса составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год основного общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, комплексной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура» авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич, издательство М., Просвещение, 2016г; методические рекомендации при планировании материала по предмету «Физическая культура», утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, автор А.П. Матвеев издательство М, Просвещение, 2016, стр. 52-102.

Учебник: «Физическая культура» 6-7 классы автор Матвеев А.П. издательство М, Просвещение, 2016.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 2 часа в неделю, 35 учебных недель в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020-2021 учебный год рабочая программа реализуется за 68 учебных часов и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Белгородцев Вячеслав в 2020– 2021 учебном году в 7 классе обучаются по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с задержкой психического развития:

Белгородцев Вячеслав – основание: заключение ПМПК № 16 от 08.02.2019г.

Особенностью развития обучающегося Белгородцева Вячеслава является задержка психомоторного развития, интеллектуальные нарушения, органический инфантилизм, эмоциональная незрелость. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Диагноз задержка психического развития.

Рекомендовано обучение по адаптированной общеобразовательной программе основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

Форма получения образования - очная

Режим реализации образовательной программы - полный день

Специальные учебники - не нужны

Особенности учебной деятельности.

При обучении детей с ЗПР необходимо учитывать следующее:

они умеют находить решения соответственно с возрастной нормой;

они охотно принимают помощь;

урок нужно максимально разнообразить с помощью дидактических материалов, дополнительных упражнений и физминуток;

они лучше понимают сказанное, благодаря картинкам и наглядным пособиям и многократному повторению;

они могут уловить сюжет, что-то запомнить.

Ребята с ЗПР обычно очень активны в начале обучения. Могут работать вместе с классом, но быстро устают, и их познавательная активность резко снижается. Они начинают вертеться, отвлекаются, поэтому у них возникают серьезные пробелы в знаниях.

Примерные основные направления коррекционной работы при реализации учебных программ:

1. Выбор индивидуального темпа обучения
2. Формирование учебной мотивации
3. Стимуляция познавательных процессов
4. Гармонизация психоэмоционального состояния
5. Формирование навыков самоконтроля
6. Повышение уверенности в себе
7. Формирование продуктивных взаимоотношений с окружающими
8. Повышение социального статуса ребёнка в коллективе
9. Широкое использование алгоритмов деятельности по решению задач

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты (в рамках ФГОС общего образования – личностные, метапредметные и предметные) освоения конкретного учебного курса». Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

•рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

•характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

•определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

•руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

•руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре:

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности:

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с

разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перлазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: 30м, 60м, 400м, 800, 1000м, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка:

1. Бег по слабопересеченной местности 1, 2, 3км.
2. Равномерный медленный бег до 6 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Футбол: удары по мячу ногой (разными частями стопы), остановка мяча ногой, отбор мяча, штрафной и свободный удары, обработка мяча, обводка игрока, тактические действия в защите и нападении, двусторонняя игра.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1, 2, 3 км.
8. Бег с преодолением препятствий.

Спортивные игры:

Футбол: остановка катящегося мяча, удары по мячу ногой (разными частями стопы), остановка мяча ногой, отбор мяча, штрафной и свободный удары, обработка мяча, обводка игрока,

тактические действия в защите и нападении, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, двусторонняя игра.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, игра по упрощенным правилам., игра в стритбол, подвижные игры на материале баскетбола.

Элементы баскетбола: эстафеты с мячом и без, подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол (пионербол): подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола, передача мяча в парах, передача мяча через сетку, нападающий бросок, удар, подача мяча, игра в 1.2.3.4.5.6 номерах на подборе мяча, техника перепасовки мяча, игра в защите и нападении.

Распределение учебного времени на различные виды

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12+12=24	11	1	1	12
3	Футбол, кроссовая подготовка	6+4=10	6	-	-	4
4	Волейбол, (пионербол)	12	-	12	-	-
5	Баскетбол, (элементы баскетбола)	10	-	2	8	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	-	12	-
	Всего часов:	68	17	15	19	17

Тематическое планирование 7 класса

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Колич ество часов	Тип урока	Вид контроля	Вид деятельно сти	Дата проведения	
						План Чт.Пт	Фак т
I – Четверть (17 часов)							
1. Футбол, кроссовая подготовка:		6					
1	Правила игры в футбол. Ведение мяча. Кросс, бег 800 м (без учета времени).	1	обучени е	Корректиро вка техники	Совершенство вание техники передвиже ний, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча, ударов по мячу. Совершенство вание тактики игр.	Сент ябрь 04	
2	Совершенствование стойки и перемещение футболиста. Кросс, бег 1000 м (без учета времени).	1	обучени е	Корректиро вка техники		07	
3	Удары по неподвижному мячу, бег 2000 м (без учета времени).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		11	
4.	Бег 1000м (ГТО). Подтягивание в висе (ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		14	
5.	Совершенствование основных элементов футбола. Наклон туловища (гибкость ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		18	
6.	Игра в защите. Двусторонняя игра. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		21	
2.Легкая атлетика:		12					
7.	Совершенствование техники челночного бега 3 ×10 м (3-4 повторения). Подтягивание в висе (ГТО).	1	обучени е	Корректиро вка техники	Совершенство вание техники бега (спринтерс кого, на длинные дистанции) , прыжка в длину (с места, с разбега), прыжка в высоту, метание мяча на дальность, развития координац ионных способнос тей.	25	
8.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» 13-15 метров разбега. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	обучени е	Корректиро вка техники		28	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подъем туловища за 1 минуту (ГТО).	1	обучени е	Корректиро вка техники		Октя брь 02	
10.	Бег 60 метров с максимальной скоростью. Техника низкого старта.	1	компле ксный	Корректиро вка техники		05	
11.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата Подтягивание в висе (ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		09	
12.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Подъем туловища за 1 минуту (ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		12	
13.	Техника прыжка в высоту (ножницы), с 9-11 шагов разбега. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		16	
14.	Техника метания малого мяча 150 г на дальность. Бег 30 метров.	1	компле ксный	Корректиро вка техники		19	
15.	Техника низкого старта. Бег 60 метров (2-3 повторения). Стартовое ускорение.	1	компле ксный	Корректиро вка техники		23	
16.	Техника эстафетного бега. Подъем туловища за 1 минуту (ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники		26	
17.	Бег 30 метров. Стартовое ускорение. Отжимание туловища от пола (ГТО).	1	компле ксный	Корректиро вка техники	30		
II – Четверть (15 часов)							
18.	Техника высокого старта. Техника бега 2000 м (д), 3000 м (м).	1	обучени е	Техника старта.		ябрь	

						09	
19.	3.Волейбол: Правила игры. Элементы техники перемещения. Волейбольная стойка. Остановки ускорения.	1	обучение	Корректировка техники	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, передач и подач через сетку мяча, нападающих ударов.	13	
20.	Освоение основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Передача партнеру.	12	Обучение	Корректировка техники		16	
21.	Движения в зоне. Основные элементы передвижений, остановок, поворотов.	1	обучение	Корректировка техники		20	
22.	Правила игры в волейбол. Игра у сетки. Стойка игрока.	1	обучение	Корректировка техники		23	
23.	Подача мяча сверху, снизу. Прием мяча на задней линии.	1	обучение	Корректировка техники		27	
24.	Передача мяча сверху, снизу. Движение игрока на мяч.	1	обучение	Корректировка техники		30	
25.	Прием мяча снизу. Игра в «б» номера на подборе мяча.	1	комплексный	Корректировка техники		Декабрь	
26.	Прием-передача сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	1	комплексный	Корректировка техники		04	
27.	Индивидуальные, групповые и командные действия. Техника приема мяча снизу.	1	комплексный	Корректировка техники		07	
28.	Техника приема, передачи мяча. Игра через сетку.	1	комплексный	Корректировка техники		11	
29.	Подача мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.	1	комплексный	Корректировка техники	14		
30.	Техника нападающего удара. Закрепление элементов техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	комплексный	Корректировка техники	18		
31.	4. Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Техника передвижений, поворотов, стоек, бросков.	1	комплексный	Корректировка техники	21		
32.	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении с изменением направления.	10	комплексный	Корректировка техники	25		
					28		

III – четверть (19 час)

33.	Стойка, перемещение баскетболиста. Прямая передача мяча двумя (одной) руками от груди и с отскоком от пола.	1	комплексный	Совершенствование	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения и передач мяча, бросков в корзину.	Январь	
34.	Обучение, освоение и совершенствование ловли мяча.	1	комплексный	Совершенствование		11	
35.	Бросок мяча одной рукой от плеча и от груди с места и в движении.	1	комплексный	Совершенствование		15	
36.	Броски мяча в корзину со средней и близкой дистанции, одной и двумя руками.	1	комплексный	Совершенствование		18	
37.	Приемы вырывания и выбивания мяча. Баскетбольные эстафеты.	1	комплексный	Совершенствование		22	
38.	Изучение комбинаций из основных элементов баскетбола.	1	комплексный	Совершенствование		25	
39.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	комплексный	Совершенствование		29	
40.	Общеразвивающие упражнения с элементами строевой подготовки.	1	комплексный	Совершенствование		Февраль	
					01		
					05		
	5.Гимнастика:	12					

41.	Лазанье по канату двумя способами	1	Обучение	Совершенство	Совершенство строевых упражнений, висов и упоров на перекладине, опорных прыжков, акробатических упражнений, лазание по канату.	08	
42.	Кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д).	1	Обучение	Совершенство		12	
43.	Перекаты на спине и груди. Стойка на голове (со страховкой), стойка руках с помощью.	1	Обучение	Совершенство		15	
44.	«Мостик» подъем и опускание с упора присев(д), перекаты, стойка на голове. Длинный кувырок вперед.	1	Обучение	Совершенство		19	
45.	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» подъем и опускание с упора присев(д).	1	Обучение	Совершенство		20 (22)	
46.	Акробатическая комбинация №1, №2.	1	Обучение	Совершенство		26	
47.	Упражнения на брусках (м), упражнения на бревне (д). Упражнения на равновесие.	1	Обучение	Совершенство		Март 01	
48.	Висы на высокой перекладине. Техника раскачивания и соскока с перекладины.	1	Обучение	Совершенство		05	
49.	Техника разбега и приземления прыжка через «козла» согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	комплексный	Совершенство		12	
50.	Опорный прыжок (козел) согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	комплексный	Совершенство		15	
51.	Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусках (д). Висы, соскоки	1	комплексный	Совершенство	19		

IV-четверть (17 часов)

52.	Комбинация №1 на брусках (м), комбинация №1 на бревне (д)	1	комплексный	Совершенство	Совершенство техники бега (спринтерского, на длинные дистанции), прыжка в длину (с места, с разбега), прыжка в высоту, метание мяча на дальность, развития координационных способностей.	Апрель 02	
53.	6. Легкая атлетика: Кроссовый бег без учета времени. Бег 500 м (д), бег 800 м (м).	12	комплексный	Совершенство		05	
54.	Челночный бег 2x10 м, 3x10 м, 4x10 м. Сгибание рук в упоре лежа (ГТО).	1	комплексный	Совершенство		09	
55.	Совершенство техники прыжка в высоту способом «ножницы».	1	комплексный	Совершенство		12	
56.	Техника разбега прыжка в высоту, техника приземления. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	Совершенство		16	
57.	Техника прыжка в высоту способом «ножницы». Подъем туловища за 1 мин. (ГТО).	1	комплексный	Совершенство		19	
58.	Техника разбега прыжка в длину. Техника прыжка. Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	Совершенство		23	
59.	6-минутный равномерный бег. Подтягивание в висе (ГТО).	1	комплексный	Совершенство		26	
60.	Метание малого мяча на дальность. ОФП, подъем туловища за 30 сек.	1	комплексный	Совершенство		30	
61.	Закрепление техники бега на 30, 60 м. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	Совершенство		Май 07	
62.	Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе (ГТО).	1	комплексный	Совершенство		14	

63.	Бег 1000 м. Подъем туловища за 1 мин. (ГТО).	1	комплексный	Совершенствование	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча, ударов по мячу. Совершенствование тактики игр.	17	
64.	Техника бега 1000 м. Бег 400 м. Подъем туловища за 30 сек. (ГТО).	1	комплексный	Совершенствование		14	
7. Футбол, кроссовая подготовка:		4					
65.	Игра в нападении. Двусторонняя игра в футбол. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	Совершенствование		21	
66.	Игра в защите, Двусторонняя игра в футбол. Бег 2000 метров (д), бег 3000 метров (м) (ГТО).	1	комплексный	Совершенствование		24	
67.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии. Подтягивание в висе (ГТО). Двусторонняя игра.	1	комплексный	Совершенствование	28		
68.	Штрафной удар. Свободный удар. Двусторонняя игра. Подведение итогов года.	1	комплексный	Совершенствование	31		
Итого: 68 часов							

В данном документе
пронумеровано,
прошито и скреплено
печатью 11 листов.
Директор школы

(одинадцать)
Н. В.
Журавлева Н. В.

