

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 3
Маслянинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО
решением ПМП консилиума
протокол №1 от 29.08.2018

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Завгородняя С.А.
от «30» августа 2018 года

Рабочая программа учебного предмета
« Профессиональное-трудовое обучение »
для обучающегося 8 класса с надомной формой обучения

Составители:
Михайлова О.В.

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 8 класса специального коррекционного учреждения VIII вида 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;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013-2014 учебный год» (зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755);
4. Учебного плана МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей утверждённого Приказом №131 о/д от 23.05.2014 г. директора МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Мирошкиной В.А. и рассмотренного на педагогическом совете. (Протокол №6 от 21.05.2014г);
5. Гигиенических требований к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, СП 2.4.990-00.

1.1. Общая характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

2. укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
3. формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
4. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
5. формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
6. воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

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.

1.2. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета по индивидуальному учебному плану отводится 34 часа в год, 1 час в неделю.

1.3. Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Корректировка выполнения, наблюдение.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
-
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
1			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	Беседа	http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedenija-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendacii-dlja-mladshih-shkolnikov.html
Гимнастика, акробатика							
2			Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс упражнений на сохранение осанки.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	

3			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.	
4			Комплекс ОРУ с гимнастическим и палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль,, наблюдение.	
Лёгкая атлетика							
5			Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость « Сбор картошки».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.	

6			Комплекс ОРУ с Гимнастическим и 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.	
7			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.	http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments
8			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.	
9			Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					ЛОВКОСТИ.		
--	--	--	--	--	-----------	--	--

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 8 класса:

№	Вид программного материала,	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
----------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------

	направленность.		
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 спортивные игры.</i>	и - 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 лыжную; - температурные нормы для занятий на лыжах.	-выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2, 5 км

Учебно- методический комплекс

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

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 8 классе на 2014-2015 уч.г.

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Содержание урока	Коррекцион ная работа	Формы контроля	Электронны е образовател ьные ресурсы
1 четверть							
Основы знаний 1 час							

1	3.09.1 4	3.09	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	http://pedkopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedenija-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendacii-dlja-mladshih-shkolnikov.html
Гимнастика, акробатика 25 часов							
2	4.09.1 4		Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	ВПФ, координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	

3	6.09.14		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 и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html
4	10.09.14		Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	

5	11.09. 14		Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	
6	13.09. 14		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.	

7	17.09. 14		Комплекс ОРУ с гимнастическ ими палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Коррекция ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка выполнения команд, контроль,, наблюдение.	
8	18.09. 14		Прыжки с продвижение м вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировк и в пространстве , координации движений, общей моторной ловкости.	Корректиров ка выполнения команд, наблюдение.	

9	20.09.14		Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ «Танцевальная Гимнастика»	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/
10	24.09.14		Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео «Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0
Лёгкая атлетика 10 часов							

1 1	25.09. 14		Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость « Сбор картошки».	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.	
1 2	27.09. 14		Ходьба по пересечённой местности до 2 км.	Инструктаж по ТБ и ОТ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Комплекс ОРУ на формирование осанки.	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	

1 3	1.10.1 4		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.	http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389
1 4	2.10.1 4		Бег на 100 м с различного старта.	Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	

1 5	4.10.1 4		Эстафета 4по 100 метров.	Эстафета 4по 100 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание « Угадай». Упражнения на расслабление мышц.	Коррекция ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка выполнения команд, наблюдение.	
1 6	8.10.1 4		Кроссовый бег на 500 метров.	Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.	Коррекция ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка выполнения команд, наблюдение.	

1 7	9.10.1 4		Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	
1 8	11.10. 14		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 и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	

19	15.10.14		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 и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
20	16.10.14		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 и в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата	
Подвижные и спортивные игры 30 часов							

2 1	18.10. 14.		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	
2 2	22.10. 14		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	

23	23.10.14		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.	
24	25.10.14		Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, контроль	
2 четверть 24 часа							
Гимнастика, акробатика 25 часов							

2 5	5.11.1 4		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 и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
2 6	6.11.1 4		Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью».	Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

2 7	8.11.1 4		Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
2 8	12.11. 14		Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки и в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

29	13.11.14		Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	
30	15.11.14		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.	

3 1	19.11. 14		Комплекс ОРУ со скакалками.	Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка техники выполнения, контроль.	
3 2	20.11. 14		Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка техники выполнения, контроль. Фиксировани е результатов.	

3 3	22.11. 14		Кувырок назад из положения сидя.	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
3 4	26.11. 14		Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

3 5	27.11. 14		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.	
3 6	29.11. 14		Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону.	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

3 7	3.12.1 4		Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка.	Переноска тяжестей на время. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Музыкальная разминка.	Коррекция ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка техники выполнения, контроль.	http://mistergi.d.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igri-dlya-detey-3-6-let.-dis.html
3 8	4.12.1 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 ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка техники выполнения, контроль.	http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments

3 9	6.12.1 4		Вскок на гимнастическое бревно.	Вскок на гимнастическое бревно. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
4 0	10.12. 14		Опорный прыжок через козла ноги врозь.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Презентация «Упражнения на козле»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.mysshared.ru/slide/51352/
Подвижные и спортивные игры 30 часов							

4 1	11.12. 14		Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
4 2	13.12. 14		Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

4 3	17.12. 14		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 ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка техники выполнения, контроль.	
4 4	18.12. 14		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 ориентировк и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректиров ка техники выполнения, контроль.	http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v-basketbol.html 1

4 5	20.12. 14		Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
4 6	24.12. 14		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.	

4 7	25.12. 14		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.	
4 8	27.12. 14		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.	
3 четверть 30 часов							
Лыжная подготовка 20 часов							

49	14.01.15		Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременно го двухшажного хода.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за лыжами»	Коррекция ориентировки и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshared.ru/the-me/lyiji/18/
50	15.01.15		Совершенствование одновременно го бесшажного и одношажного хода.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки и в пространстве , координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshared.ru/the-me/lyiji/18/

5 1	17.01. 15		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.	
5 2	21.01. 15		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.	

5 3	22.01. 15		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.	
5 4	24.01. 15		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.	

5 5	28.01. 15		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.	
5 6	29.01. 15		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.	
5 7	31.01. 15		Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					движений, гибкости, ловкости.		
5 8	4.02.15		Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
5 9	5.02.15		Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
6 0	7.02.15		Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
6 1	11.02.15		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,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					гибкости, ловкости.		
6 2	12.02.15		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.	
6 3	14.02.15		Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
6 4	18.02.15		Прокладывание учебной лыжни.	Прокладывание учебной лыжни. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
6 5	19.02.15		Поворот во время передвижения « упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ».	Поворот во время передвижения « упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ». Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					ловкости.		
6 6	21.02.15		Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров.	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
6 7	25.02.15		Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрее ».	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрее ». Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
6 8	26.02.15		Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг ».	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг ». Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
Подвижные и спортивные игры.							
6 9	28.02.15		Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					ловкости.		
7 0	4.03.15		Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
7 1	5.03.15		Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
7 2	7.03.15		Учебная игра по упрощённым правилам.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
7 3	11.03.15		Учебная игра по упрощённым правилам.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

7 4	12.03.15		Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
7 5	14.03.15		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.	
7 6	18.03.15		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.	
7 7	19.03.15		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.	
7	21.03.15		Учебная игра в баскетбол по	Учебная игра в баскетбол по упрощённым	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники	

8			упрощённым правилам.	правилам.	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.	
4 четверть 24 часа							
Лёгкая атлетика 26 часов							
7 9	1.04.15		Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
8 0	2.04.15		Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
8 1	4.04.15		Бег с ускорением.	Бег с ускорением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

8 2	8.04.15		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.	
8 3	9.04.15		Кроссовый бег на 500-1000метров.	Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация « Техника кроссового бега»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshare.ru/slide/783639/
8 4	11.04.15		Бег 100 м с преодолением препятствий.	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
8 5	15.04.15		Прыжок в длину способом « согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	Прыжок в длину способом « согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
8	16.04.15		Тройной прыжок с места и с	Тройной прыжок с места и с небольшого	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники	

6			небольшого разбега.	разбега.	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.	
8 7	18.04.15		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.	
8 8	22.04.15		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.	
8 9	23.04.15		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.	
9 0	25.04.15		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, координации	Корректировка техники выполнения,	

			головы, от груди..		движений, гибкости, ловкости.	контроль.	
9 1	29.04.15		Броски набивного мяча через голову на результат.	Броски набивного мяча через голову на результат.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
9 2	6.05.15		Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
9 3	13.05.15		Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
9 4	14.05.15		Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					ловкости.		
Подвижные и спортивные игры 30 часов							
9 5	16.05.15		Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
9 6	20.05.15		Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
9 7	21.05.15		Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
9 8	23.05.15		Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					ловкости.		
9 9	27.05.15		Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
1 0 0	28.05.15		Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
1 0 1	30.05.15		Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
1 0 2			Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

