

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №24»

Адаптированная рабочая программа

учебного курса «Физкультура»

для обучающихся 8 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, составленной в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ), требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с интеллектуальными нарушениями, рекомендациями ТПМК.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета:

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» проводится в 8 классе – 3 часа в неделю, 102 часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	Лёгкая атлетика	36
3	Гимнастика с элементами акробатики	13
4	Спортивные игры (баскетбол)	29
5	Спортивные игры (волейбол)	16
6	Всего часов	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты по окончании 8 класса:

Общие теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

- *На уроках гимнастики **знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.

- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:*** правила и поведение во время игр.

- *На уроках лёгкой атлетики **уметь:*** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

*На уроках гимнастики **уметь:*** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:*** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».

- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

- Выполнять правила безопасного поведения в школе.

- Адекватно воспринимать оценку учителя.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<p>Стандарт начального общего образования по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в пред-метную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 8кл Учебник для общеобразовательных уч-реждений.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому</p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p>
---	---

<p>движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p>	
--	--

<p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям</p>
--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	дата
	<i>Основы знаний (1ч)</i>		
1	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.		
	<i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>		
2	ИОТ№23 Бег на короткие дистанции (низкий старт, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей). Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.		
3	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий и низкий старт, бег с высокого старта до 60м, прыжковые упражнения). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).		
4	Бег на короткие и средние дистанции (бег по дистанции). Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 7мин.		
5	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость). Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
6	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте). Равномерный бег на средние дистанции до 1км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).		
7	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения , низкий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте). Равномерный бег на средние дистанции до 1 км. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).		
8	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).		
9	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 8мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).		
10	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 8мин.		

11	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 8 мин.		
12	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 9 мин.		
13	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры		
14	Равномерный бег до 1500м (без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.		
	Баскетбол (6ч)		
17	ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении).Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.		
18	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств.		
19	Повороты без мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением направления. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини- баскетбола.		
20	Повороты с мячом после остановки. Остановка прыжком после ведения. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением скорости Броски одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4,80м). Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини- баскетбола.		
21	Остановка с мячом двумя шагами после ловли мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Игры и игровые задания 2:1.		
22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений в стойке, остановок, поворотов, ускорений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Контроль техники ведение мяча с изменением направления. (челночный бег с ведением). Учебная игра по правилам мини- баскетбола.		
	Волейбол (4ч)		

23	ИОТ№26 Достижения советских и российских волейболистов. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Верхняя передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки . Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
24	Технические приёмы в волейболе: основная стойка, передвижение в стойке, остановки и имитация технических приёмов. Чередование передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
25	Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками в парах, наброшенного партнёром. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола		
26	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
	<i>Основы знаний(1ч)</i>		
27	Опорно- двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актах.		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (13ч)</i>		
28	ИОТ №22 Достижения советских и российских гимнастов. Строевые упражнения: выполнение команд « Пол-оборота направо!» (налево). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.		
29	Строевые упражнения: выполнение команд « Короче шаг», « Пол шага», « Полный шаг». Страховка во время занятий акробатикой. Упражнения на низкой перекладине (м): подъём переворотом в упор толчком двумя. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.		
30	Акробатические упражнения: м- кувырок вперёд в стойку на лопатках; д- кувырок назад в полушпагат. Упражнения на низкой перекладине (м): подъём переворотом в упор толчком двумя. Упражнения и композиции ритмической гимнастики (д), комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (м).		
31	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м), д- кувырок назад в полушпагат, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на высокой перекладине (м): передвижение в вися, махом назад соскок. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической скакалкой. КУ- прыжки со скакалкой за 20с.		
32	Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м), д- кувырок назад в полушпагат, мост из положения лёжа и стоя. Упражнения на высокой перекладине (м): передвижение в вися, махом назад соскок. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической скакалкой.		

33	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Освоенные упражнения на перекладине (м). Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.		
34	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.		
35	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по шесту. Упражнения на перекладине (м). Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики опорно-двигательного аппарата.		
36	Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110см) –м и развитие ловкости, скоростно-силовых качеств. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
37	Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110см) –м и развитие ловкости, скоростно-силовых качеств. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Расхождение вдвоём на узкой опоре. Лазание по шесту. Оценка техники упражнений на перекладине (м).		
38	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.		
39	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.		
40	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.		
	Баскетбол (3ч)		
41	ИОТ№25Технические приёмы в баскетболе: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по правилам игры в мини-баскетбол.		
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча на месте. Бросок мяча в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 3:1.		
43	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Оценка техники ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по правилам игры в мини-баскетбол.		

	Волейбол (3ч)		
44	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением, приём мяча снизу у стены, над собой; чередования передачи сверху -приём снизу. Нижняя прямая подача мяча в стену. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
45	Сочетание приёма и передач в парах: передача сверху- приём снизу; передача сверху над собой – приём снизу партнёру; приём снизу над собой – передача сверху партнёру. Нижняя подача мяча в парах на точность. Подвижные игры с элементами подачи мяча Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.		
46	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (приём, передачи). Нижняя прямая подача с уменьшенного расстояния. Подвижные игры с элементами подачи мяча Позиционное нападение с изменением позиций. Оценка техники верхней передачи мяча в парах.		
	Основы знаний (2час)		
47	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Правила самостоятельного тестирования физических качеств.		
48	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека. Основные формы занятий физическими упражнениями.		
	Лыжная подготовка		
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения		
50	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям		
51	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».		
52	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».		
53	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».		
54	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из		

	торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		
55	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		
56	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.		
57	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.		
58	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.		
59	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.		
	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.		
60	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.		
61	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.		

62	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.		
63	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.		
64	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.		
65	Прохождение дистанции 3 км.		
66	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях		
67	Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 5 -7 шагов разбега. Метание мяча в цель с 12-14м . Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Знаменитые олимпийцы Тульской области. Овладение техникой длительного бега (бег до 9 мин)		
68	Оценка техники прыжка в высоту сп « перешагивание». Оценка метания мяча в цель с расстояния 12-14м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.		
69	Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Овладение техникой длительного бега (бег до 9 мин).		
	Русская лапта(2ч)		
70	Технические приёмы в игре Русская лапта: перемещение по площадке, ловля мячей летящих вправо и влево от ловящего. Осаливание игрока. Обманные удары в правую и левую зоны. Учебная игра.		
71	Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. КУ- удары битой по мячу в правую и левую зоны.		
	Волейбол (5ч)		
72	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Сочетание изученных приёмов (передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара: разбег, прыжок , отталкивание, замах ,удар кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания). Учебная игра по упрощённым правилам мини –волейбола.		
73	Сочетание изученных приёмов (передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара: Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке с подбрасывания партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
74	Сочетание изученных приёмов (передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Нападающий удар через сетку с подбрасыванием мяча партнёром. Подвижные игры с элементами нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам мини –		

	волейбола		
75	Оценка техники выполнения выполнение сочетание передач в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2.		
76	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи (через сетку с бм). Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3.		
	Основы знаний (2ч)		
77	Понятие утомление и переутомление. Правила организации мест занятий, выбор одежды и обуви от погодных условий.		
78	Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия).		
	Волейбол (4ч)		
79	ИОТ№26 Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи). Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
81	Оценка техники нападающего удара через сетку с подбрасыванием партнером. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.		
	Баскетбол (9ч)		
83	ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя в движении после ловли и ведения без сопротивления защитника. Тактические действия: взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по упрощённым правилам.		
84	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Вырывание и выбивание мяча на месте и во время ведения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола. КУ- « змейка» с ведением мяча.		
85	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча). Учебная игра по упрощённым правилам		

	мини-баскетбола.		
86	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Техника защитных действий (опёка нападающего с мячом, без мяча) Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
87	Перемещение и владение мячом развитие координационных способностей. Техника защитных действий. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
88	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
89	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Оценка техники комбинации из освоенных элементов. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
90	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
91	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по правилам мини- баскетбола.		
	<i>Лёгкая атлетика (13ч)</i>		
90	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей (высокий, низкий стар). Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (движение рук и ног в полёте) с 5-7 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.		
91	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 8 мин.		
92	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Оценка техники прыжка в длину способом « согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Бег на средние дистанции до 1 км в равномерном темпе.		
93	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.		
94	Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.		
95	Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном		

	темпе до 10 мин		
96	Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.		
97	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на результат. Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.		
98	<i>Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно- силовые и силовые).</i> Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.		
99	<i>Определение уровня физической подготовленности учащихся (гибкость и общей выносливости).</i>		
100	Бег 60м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.		
101	Равномерный бег на средние дистанции до 2 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.		
102	Бег на средние дистанции 2 км без учёта времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 24", Давыдов Николай Васильевич, Директор

29.09.23 14:19 (MSK)

Сертификат 457DCACD6325623BD9011BD1B5E0CBF1