

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Марковская основная общеобразовательная школа

Утверждена приказом
№ 92/5/01.10 от 02.09.2022г

Директор школы
_____ Е.В.Сергеева

Адаптированная рабочая программа

по предмету **физическая культура**

для 7 класса для обучающихся с ОВЗ (УО)

учитель физкультуры
Жижина Н.А

2022 – 2023 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Министром России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуре в основной школе выделяется 510 часов в год. В 7 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 рабочие недели).

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) воспитаниеуважительного 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 осмыслианию 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, проявлениедоброжелательности,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.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; — самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

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. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития

детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе удалено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

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

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

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врача школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4

упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обрущей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача фляжков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, фляжок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, сосок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери фляжок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Настольный теннис

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

- владеть клюшкой;
- водить шайбу.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,
7 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

Контрольные Упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11,4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1,25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
с легкой умственной отсталостью**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В

подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмыслиения детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развива-

ющего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаге при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: склонность к сутулости, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной – силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной сферы**. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обусловливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП ООО с обучающимися с легкой умственной отсталостью

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медицинской помощи в условиях образовательной организации;

- коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;
- консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семьями по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;
- информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками -сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

-системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;

-совершенствование коммуникативной деятельности.

-формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович).

-развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО.

-развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи).

-формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО:

-достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных

**Физическая культура ФГОС УО (лёгкая), 7 класс на 2020-2021уч.г.
по программе В.В. Воронкова**

• Баскетбол	10			10					1
• Футбол	10		10						1
• Волейбол	9						9		1
• Настольный теннис (пинг-понг)	10					10			1
Итого:	102	24		24		30	24		

Календарно – тематический план по предмету «Физическая культура», 7 класс ФГОС – на 2020-2021 учебный год
Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 12 ч., Спортивные игры - футбол – 10 ч.

№ п/ п	Раздел, Тема	Дата		Содержание	Планируемые результаты						
		план	факт		Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные		
7 КЛАСС – I четверть											
Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 12 ч.											
1	Т.Б. на уроках л/а. «ИЗ ИСТОРИИ Л/АТЛЕТИКИ» Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	2.09		Прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такая физическая культура человека.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;		
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м	7.09		Формирование умений к осуществлению беговой разминки; проведение тестирования; оценка уровня развития своих скоростных и координационных качеств; коллективное проведение беговых эстафет	Урок развивающегося контроля	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего		
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	8.09		Формирование умений к осуществлению беговой разминки; проведение тестирования бега на 60 и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования	Урок развивающегося контроля						

4	Тестирование прыжка в длину с места	9.09	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение правил проведения строевых упражнений (перестроение слиянием)	Урок развивающего контроля	Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного
5	ТЕОРИЯ:«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА»	14.09	Выступление по докладу; просмотр интернет	Урок открытия нового знания			
6	Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования.	15.09	Разминка; правила старта и финиширования; техника старта и разгона на дист-ии; разгон до 15-20м; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности			
7	Бег с ускорением на 50 м. Правила финиширования. П/и: «Не теряй равновесия»	16.09	Разминка; правила старта и финиширования; техника старта и разгона на дистанции; п/игра	Урок общеметодологической направленности			
8	Техника низкого старта в беге на 30 и 60 м, финиш.	21.09	Демонстрация положения низкий старт; Бег из положения низкий старт;	Урок развивающего контроля			
9	Техника среднего и низкого старта в беге 3 по 10 м. с изменением направления движения	22.09	Разминка; правила старта и финиширования; спец. беговые упражнения; ускорения; челночный бег 3 по 10	Урок развивающего контроля			
10	ТЕОРИЯ: «ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ»	23.09	Выступление по докладу	Урок открытия нового знания			
11	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» с места и с разбега. Скоростно – силовая выносливость в л/а беге на дистанции 50 м	28.09	Построение; Разминка; имитация техники метания на месте и с разбега; метание мяча; скоростные упражнения на дистанции 50 м; проведение спортивной игры в футбол.	Урок общеметодологической направленности			

12	Техника метания на дальность. Техника бега по повороту. Тестирование бега на 1000 м.	29.09	Формирование умений выполнять разминку на месте; проведение тестирования метания мяча на дальность; оценка уровня своих скоростно-силовых способностей; тестирование бега на 1000м; оценка уровня своей выносливости; проведение п/игры с мячом по выбору обучающихся.	Урок развивающего контроля	занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	поведения на транспорте и на дорогах;
13	Равномерный бег до 1200 м. Техника дыхания по дистанции.	30.09	Построение; бег; комплекс упражнений разминки на все группы мышц и суставов; беговые упражнения; техника равномерного бега на длинную дистанцию; техника дыхания по дистанции (через нос-вдох; выдох – через рот); п/игра				
14	Тест: 6-ти минутный бег. Игры-эстафеты с мячами.	5.10	оценка уровня своей выносливости; проведение п/игры с мячом по выбору обучающихся.				

Спортивные игры – ФУТБОЛ – 10 час.

15	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой	6.10	Прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок обще-методологической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметкой поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Владеют техникой игры с мячом (vedение, передачи	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. способность управлять своими эмоциями, проявлять
16	Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутренней стороной стопы. Бег с изменением направления и скорости из различных и.п.	7.10	Построение; разминка; упражнения с мячом на месте, в паре в сочетании с приемами игры (внутренней частью стопы правой, левой ногой); беговые упражнения физической подготовки	Урок обще-методологической направленности			
17	Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста	12.10	Построение; разминка; упражнения с мячом на освоение приемов игры (обводка, передачи, удары); упражнения скоростно-силовой подготовки (выпрыгивания, отжим от пола и др)	Урок рефлексии			
18	Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП	13.10	Построение; разминка; упражнения с мячом на освоение приемов игры в футбол (ведение мяча, отбор мяча, удары по воротам); упражнения силовой подготовки	Урок развивающего контроля			
19	Специальная ОФП футболиста. Кросс на	14.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; равномерный бег	Урок обще-методологическо			

	1500 м в медленном темпе		до 1500 м; техника дыхания по дистанции	й направленности	ногой, коленом, грудью, головой), отбор мяча, обводка мяча, заслон в игре. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финг». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей;	культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физ-рой и спортом.
20	Техника приемов игры в футбол: передачи мяча на скорости и удары по воротам Техника игры головой	19.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; выполнение двигательных умений; освоение техники игры головой	Урок обще-методологической направленности			
21	Техника приемов игры в футбол: техника игры головой, взаимодействие игроков в нападении.	20.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; выполнение двигательных умений; освоение техники игры головой	Урок обще-методологической направленности			
22	Техника игры на длинные передачи, владение высоким мячом.	21.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; техника длинных передач (разбег- удар верхней частью стопы ведущей ноги по направлению своего игрока; остановка высокого мяча.	Урок рефлексии			
23	Техника взаимодействия игроков в контратаке: ускорение к воротам в сочетании с длиной передачей, удар по воротам высокого мяча	26.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; техника длинных передач (разбег- удар верхней частью стопы ведущей ноги по направлению своего игрока; остановка высокого мяча: встречи мяча в приземлении)	Урок обще-методологической направленности			
24	Техника приемов игры футбол: ведение, передачи, остановки мяча.	27.10	Построение; разминка с мячом; техника приемов игры по подгруппам	Урок развивающего контроля			

7 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ

Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики – 13 час.

25	T.Б. на уроке гимнастики. Теория: «ИЗ ИСТОРИИ ГИМНАСТИКИ, ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ»		Прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и
26	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.		Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок обще-методологической направленности	Выполняют самостоятельно выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают		
27	Техника лазания по канату в 3 – и приема.		Построение и беговая разминка на подвижность в суставах; 1)Вис, согнуть ноги вперед (повыше), захватить канат стопами скрещенных голеней (между подъемом одной	Урок обще-методологической направленности			

			«задней» ноги и пяткой другой «передней» и коленями; 2)Разгиная ноги, согнуть руки; 3)поочередно перехватить руками вверх		первую помощь при травмах._Демонстрируют строевые уп-рия и перестроения.	планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;	здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
28	Освоение упражнений с гантелями и мячами. Акробатика: кувырок вперед, назад, равновесия		Круговая разминка; Освоение ОРУ с предметами: мальчики: с гантелями 1-3кг девочки: с большими мячами. Работа по подгруппам; группировки и перекаты из и.п. для освоения кувырка; п/игра.	Урок обще-методологической направленности	Демонстрируют технику акробатических уп-рий: переворот в сторону, кувырок вперед, назад, длинный кувырок, выход на полуспагат; Выполняют равновесия: стойка на лопатках, ст. на голове и руках (мал.), «мостик». Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнаст-их и акробат-их уп-рях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мал.) и на разно-высоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов:	выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку	планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
29	Техника длинного кувырка вперед, положение «мост».		Из о.с. дальше ставятся руки на мат (70-80 см от носков); потянуться вперед и, отталкиваясь ногами, выполнить кувырок в группировке; из положение лежа на спине: «мост»	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
30	Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине.		Подготовительные уп-рия: на развитие силы верх. плеч. пояса; подводящие уп-рия: вскок на низкую перекладину – сосок; по мере освоения увеличивать высоту перекладины; мальчики : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад сосок; девочки : насок прыжком в упор на нижнюю жердь, сосок поворотом.	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности
31	Техника уп-рий на гимнаст-их брусьях. Этапы открытия и закрытия олимпийских игр		Сменно-групповой метод организации работы на снарядах;	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности
32	Техника упражнений на гимнастических брусьях Талисманы летних олимп./игр в 2016 году.		Сообщение и запись в тетради по ФК этапы проведения олимпийских игр. Сменно-групповой метод организации работы на снарядах	Урок развивающего контроля	Урок развивающего контроля	Урок развивающего контроля	Урок развивающего контроля
33	Техника опорного прыжка «согнув ноги».		Разбег-набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности
34	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» Эстафета о/огня		Разбег- набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись	Урок рефлексии	Урок рефлексии	Урок рефлексии	Урок рефлексии
35	Техника опорного прыжка «ноги врозь»		Комплекс упражнений на укрепление плечевого пояса Разбег- набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности

			колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись			на голове и руках. Длинный кувырок (мал.), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (дев.)	привлекательностью;	
36	Техника опорного прыжка «ноги врозь» Медаль и флаг о/игр - 2016		Разбег- набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись	Урок рефлексии				
37	Развитие координационных способностей: акробатические комбинации. Подвижная игра: «Перестрелка».		Построение; Упражнения разминки; Акробатические комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения с помощью, равновесия. Подготовка к выполнению контрольного выполнения элементов гимнастики; Демонстрация техники движений; П/игра «Перестрелка».	Урок предварительного контроля				
38	Развитие координационных способностей: акробатические комбинации. Подвижная игра: «Перестрелка».		Построение; Упражнения разминки; Акробатические комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения с помощью, равновесия. Подготовка к выполнению контрольного выполнения элементов гимнастики; Демонстрация техники движений; П/игра «Перестрелка».	Урок развивающегося контроля				

Спортивные игры – Баскетбол – 10 час.

39	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Основные понятия игры баскетбол. Упражнения разминки с б/мячом.		Прохождение ДД инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; П/игра: 10 -ть передач.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий
40	Стойка баскетболиста и ведение мяча.		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	Урок обще-методологической направленности	укреплении здоровья человека. Умеют оказывать первую мед. помощь во время занятий спортом. Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами;	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий
41	Овладение техникой передвижений, остановок,		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники	Урок обще-методологической	Проводят беговую		

	поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч».		безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч»	направленности	разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,
42	Броски мяча в корзину в игре баскетбол.		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	Урок обще-методологической направленности	разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; Демонстрируют технику передачи высокого мяча и ловлю мяча в прыжке в сочетании с броском мяча в кольцо.	владение умением собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
43	Техника ловли и передачи мяча 2-мя руками от груди со сменой мест. Броски по кольцу с места в сочетании с ведением и остановкой. П/и: «Борьба за мяч»		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение беговой разминки; Отработка техники приемов игры: передача мяча двумя от груди и одной рукой от плеча, от головы в сочетании с перемещением по площадке; выполнение техники ведения мяча и остановки игрока с мячом после ведения. Проведение игры «Борьба за мяч»	Урок обще-методологической направленности	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
44	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с набивным мячом; Разучивание техники овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнери; выполнение техники ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	Урок обще-методологической направленности	передачи мяча одной рукой от плеча высокого мяча и ловля в прыжке в сочетании с броском мяча по кольцу с остановкой в два шага; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
45	Остановка прыжком и взаимодействие игроков между собой. Учеб. игра: «Школьный баскетбол»		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки со скакалкой.	Урок обще-методологической направленности	передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение	умение максимально	

			Отработка техники передачи высоко мяча и ловля мяча в прыжке в парах; Тоже в тройках с перехватом мяча; совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча высокого мяча и ловля в прыжке в сочетании с броском мяча по кольцу с остановкой в два шага. Игра в баскетбол без ведения и приемами передачи высокого мяча.		мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
46	Тактические действия игрока в игре баскетбол.		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом в парах; обучение техники борьбы при вбрасывании мяча, при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом; коллективное проведение п/игры «Собачки ногами»; участие в сп/игре «Баскетбол»	Урок обще-методологической направленности			
47	Тактические действия игрока в игре баскетбол.		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом в парах; обучение техники борьбы при вбрасывании мяча, при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом; коллективное проведение п/игры «Собачки ногами»; участие в сп/игре «Баскетбол»	Урок обще-методологической направленности			
48	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол.		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	Урок развивающего контроля			

7 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ

Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Лыжная подготовка – 18 час.

49	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.		Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): работа с инструкцией по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	Урок открытия нового знания	Знают и соблюдают инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать
50	Попеременный двухшажный ход.		Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиущего»	Урок обще-методологической направленности	Соблюдаают технику безопасности на уроках лыжной подготовки; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода		
51	Одновременный бесшажный ход		Формирование у обучающихся деятельности способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиущего»	Урок обще-методологической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиущего»; научится правильно распределять свои силы для прохождения дистанции		
52	СПОСОБЫ ФД: «САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ФУ ПО РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ В ПАРАХ»		Построение; разминка в парах в движении; Круговая тренировка на укрепление силы, гибкости, быстроты; п/игра	Урок открытия нового знания	Знают виды физических качеств человека(спортсмена) ; знают правила проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств в парах; Демонстрируют упражнения по		

					развитию качеств быстроты и ловкости в парах	ситуаций; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей	конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение,
53	Скользящий шаг. Поворот переступанием.			Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок обще-методологической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах	
54	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.			Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок обще-методологической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -выполняют специальные упражнения на выносливость: прохождение дистанции до 1000 м	
55	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.			Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Урок обще-методологической направленности	Организуют самостоятельное выполнение комплекса специальной разминки на лыжах; -знают, как выполнять технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету способом без палок; -умеют выполнять технику падения на лыжах	
56	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости			Индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению комплекса упражнений	Урок обще-методологической направленности	Умеют работать с дидактическим материалом парами	

			разминки на лыжах, специальных упражнений с лыжными палками; -работка над ошибками выполнения техники одновременного бесшажного хода на лыжах; -прохождение дистанции до 1000м.		по выполнению комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений с лыжными палками; -корректируют технику выполнения двигательного действия друг друга	потребностей, планировании и регуляции своей деятельности; Владение способами организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями, их	желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
57	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.		Изучение комплекса общеразвивающих упражнений с лыжными палками, специальных упражнений; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; -прохождение круговой эстафеты с этапом до 150 м.	Урок обще-методологической направленности	Знают правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода; -знают правила и организуют соревнования по круговой эстафете с этапами до 150 м	планирование и наполнение содержанием; Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культурой;	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.		Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного	Урок обще-методологической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;	активно их использовать и самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и
59	СПОСОБЫ ФД: «СОСТАВЛЕНИЕ ПЛНА ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ»		Рассказывают, как составляется план физического самовоспитания	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила самостоятельного занятия спортивной тренировкой; Умеют отбирать учебный материал по составлению самостоятельного	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной	спортивно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и

					занятия спортивной тренировкой;	физических нагрузок, использование этих показателей и организации и проведении самостоятельных форм занятий. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	
60	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1000 м			Индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; -прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом до 1000 м;	Урок обще-методологической направленности	Выполняют парную работу специальных упражнений на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода на дистанции 1000 м	
61	Повороты переступанием и прыжком на лыжах			Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой с соблюдением правил передвижения (повороты переступанием и прыжком); умение распределить свои силы по дистанции 1 км; проведение эстафеты с передачей лыжных палок	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться, применяя все ранее разученные лыжные ходы и правильно чередуя их; научатся преодолевать дистанцию 1 км на лыжах; участвовать в эстафете с передачей лыжных палок	
62	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах			Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	
63	Торможение и поворот «упором»			Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; поворачивать и	

64	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.			Изучение специальных упражнений на лыжах в разминке; Учить технике торможения «плугом»; Учить технике торможения упором после скорости; Совершенствовать технику группировки и падения на бок после с места и после скорости.	Урок обще-методологической направленности	тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона
65	Техника прохождения небольших трамплинов			Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники торможения и поворотов «упором»; разучивание правил подвижной игры «Подними предмет», «Затормози в квадрате»	Урок обще-методологической направленности	Организуют специальные упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику торможения «плугом» на спуске; -выполняют технику ступающего и скользящего шага по дистанции 500 м;
66	Подъемы на склон и спуски со склона			Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона;	Урок рефлексии	повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

			повторение техники подъема на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет», «Затормози в квадрате»			
67	Прохождение дистанции 2 (3) км		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 (3) км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуаций); проведение встречной эстафеты	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; преодолевать дистанцию 2 (3) км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; участвовать во встречных эстафетах	
68	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на лыжах; правильно координировать свои действия; подводить итоги контр-го урока	

Спортивные игры – Настольный теннис (ПИНГ - ПОНГ) – 10 час.

69	Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг (настольный теннис). Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой		Прохождение ДД инструктажа ТБ по спортивным играм: пинг-понг; Рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры;	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-
70	Техника подачи справа по диагонали.		Комплекс упражнений разминки в игре пинг-понг; подводящие упражнения техники подачи (имитация движения подачи); подача шарика в стол – ловля шарика руками другим Δ; физ. подготовка: отжимание; прыжки ч/з скакалку, пресс.	Урок обще-методологической направленности	Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг.		
71	Техника подачи и прием в игре справа и слева по диагонали		Освоение техники подачи и приема подачи в игре: стойка, имитация движения, ловля шарика после подачи, игра ракеткой после подачи;	Урок обще-методологической направленности	Проводят		

72	Техника приема подачи. Удары накатом по подставке справа по диагонали		Отработка техники подачи; Техника ударов: имитация движения ударов (стойка игрока), набрасывание рукой «высокую подачу» - удар по шарику в зону противника	Урок обще-методологической направленности	спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры.	собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
73	Техника ударов накатом по подставке. Подачи в игре		Отработка техники подачи; Техника ударов: имитация движения ударов (стойка игрока), набрасывание рукой «высокую подачу» - удар по шарику в зону противника	Урок обще-методологической направленности	Осуществляют помощь в судействе.	выполнение учебных заданий,	
74	Подача. Техника нападающего удара и приемы игры		Совершение техники подачи и обучение техники нападающего удара	Урок обще-методологической направленности	Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре.	осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	
75	Техника нападающего удара и приемы игры		Совершенствование техники подачи и нападающего удара	Урок обще-методологической направленности		рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	
76	Техника приемов игры в настольный теннис: подачи и приемы игры, техника ударов. Игра на счет		Отработка техники подачи; Техника ударов: имитация движения ударов (стойка игрока), набрасывание рукой «высокую подачу» - удар по шарику в зону противника	Урок обще-методологической направленности			
77-78	Выполнение контрольных упражнений в игре пинг - понг		Выполнение разминки с т/шариком и т/ракеткой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: подача, накат, нападающий удар	Урок развивающего контроля			умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

7 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ
Легкая атлетика – 15 часов.

79	СПОСОБЫ ФД: «ЗНАЧЕНИЕ Л/АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖ-ИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА». ПРОВЕДЕНИЕ БЕГОВЫХ УПР-Й НА СКОРОСТЬ.		Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Проведение АΔ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующем
80-81	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.		Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол	Урок открытия нового знания			
82-83	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м		Построение; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в парах на гибкость; упражнения в строю на внимание; упражнения разминки и растяжки мышц;	Урок развивающего контроля	Знают, что такая физическая культура человека. Как влияют ФУ на		

			равномерный бег до 1200м; техника дыхания по дистанции			организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.	познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;	у современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни;
84-85	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.		Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Разминка предстоящей деятельности; техника бега по дистанции; равномерный бег до 1500 м.	Урок рефлексии				
86-87	Тестирование прыжка в длину с места. Равномерный бег.		Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; тестирование прыжка с места; оценка уровня развития своих скоростно – силовых способностей; равномерный бег до 10-15 минут в медленном темпе на укрепление дыхательной системы.	Урок развивающего контроля				
88-89	Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег.		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на плечевой пояс; тестирования метания на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники равномерного бега до 10-15 мин. Игра в футбол.	Урок развивающего контроля				
90-91	Тестирование бега на 300 м		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки со скакалкой; тестирование бега на 300 м; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение п/и «Вышибалы»	Урок развивающего контроля				
92-93	Тестирование бега на 1000 м		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на развитие гибкости; оценка уровня развития своей выносливости; повторение техники равномерного бега и тестирование бега на 1000 м. Развитие выносливости.	Урок развивающего контроля				
94-95	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка: Техника равномерного бега за 6 минут Оценка техники равномерного бега за 6 минут..		Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки в движении; коллективное проведение эстафеты и скоростно – силовой подготовки; проведение спортивной игры «Футбол»	Урок общеметодологической направленности Урок развивающего контроля				
96-	Техника прыжка в длину с		Последовательное обучение прыжка в	Урок обще-				

97	7 – 9 шагов разбега. Подтягивание. Прыжки через скакалку за 1 мин.		длину с 7 – 9 шаг с разбега: совершенствуют технику отталкивания: прыжки в шаге; с высоким подниманием колена; разбег с точным попаданием на линию старта; прыжки с подтягивание м колен к груди; подбор постановки ноги на линию с 3-4 5-6 7-9 шагов разбега; силовая подготовка: подтягивание	методологическо й направленности		планировании и регуляции своей деятельности.	угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
98-99	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Прыжки через скакалку за 1 мин.		Оценка усвоения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и прыжков через скакалку за 1 минуту.	Урок развивающего контроля			
100-101	Эстафеты с элементами спортивных игр		Формирование у обучающихся к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение техники двигательного действия; коллективное проведение игры «Футбол»	Урок рефлексии			
102	Эстафеты с элементами спортивных игр		Формирование у обучающихся к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение техники двигательного действия; коллективное проведение игры «Футбол»	Урок рефлексии			