

**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 Минюстом 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.

**Личностные и предметные результаты**

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

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

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости 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 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 учетомзнаний структурыдефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфическихнарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу вконтакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи 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 уделено метанию, так как при выполненииупражнений 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 видарекомендуется проводить при температуре до —15 °С 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 включеныподвижные 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 занятийпо 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 сложнойструктурой 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 врач 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 обручей, катание обруча, пролезаниев 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 флажковдруг 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, флажок). 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, соскок 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.

**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.

Теоретические сведения

**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»,**

**8 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5,2 | 5,5 | 6,0 | 5,1 | 5,3 | 5,8 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,0 | 10,7 | 11,8 | 9,8 | 10,5 | 11,3 |
| Бег 60 м (сек) | 11.0 | 11,8 | 12,7 | 10,8 | 11,6 | 12,4 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,12 | 1.20 | 1,30 | 1,8 | 1,18 | 1,22 |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 164 | 155 | 180 | 170 | 160 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 101 | 92 | 77 | 97 | 85 | 72 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 27 | 25 | 22 | 29 | 26 | 23 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 14 | 11 | 8 | 11 | 8 | 5 |

**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 ско­р­ри­ги­ро­вать 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 осмысления 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-раз­ви­ва­ю­ще­го 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 недифференцированоость, 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: сутулость, 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 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-медико-педагогической 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 семей 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 видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

*Механизмы реализации программы коррекционной работы*

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

-многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающего с УО;

-комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;

-разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

-сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;

-сотрудничество со средствами массовой информации;

-сотрудничество с родительской общественностью.

**Календарно – тематический план по предмету «Физическая культура», 8 класс ФГОС УО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | | | | **Учебные материалы** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Форма организации** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 КЛАСС – I четверть**  **Легкая атлетика – 21 час.** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности . Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 | 1-н | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  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 такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  Знают, что такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции.  Умеют проходить тестирование собственных данных на спринтерские дистанции (30; 3 по 10 м.; 60м.; 100м.; 300м.; 400м.;);  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, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур, | Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.  Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.  понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  Формирование целостного мировоззрения, соответствующему 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;  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 безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): правила спринтерского бега; правила старта, разгона и финиширования; разминка и беговые упражнения по дистанции; бег 30 м на результат; | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 | 2-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; повторение техники челночного бега 3 по 10м с предметами; правила старта и финиширования; выполнение комплекса упражнений на силу и скорость по круговой тренировке до 5 этапов; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу, просмотр интернет | Урок открытия нового знания |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 | 3-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на месте и спец.беговые упражнения в движении; прыжки и многоскоки; прыжок в длину с места на результат; прыжки через скакалку до 30 сек. равномерный бег до 12 мин. тгра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; беговые упражнения; ускорения на 10 и 20 м; определение толчковой ноги; разбег с 7 – 9 шагов; выполнение техники прыжка с разбега | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) | 1 | 4-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; комплекс упражнений на гибкость; отработка техники метания в цель и на дальность с места и с разбега; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Встречные эстафеты. Эстафетный бег. | 1к |  | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на верхний плечевой пояс; равномерный бег; выполнение техники метания в цель и на дальность с разбега и с места на результат; игра в футбол | Урок развивающего контроля |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Высокий старт (15-20 м) | 1 | 5-н | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступления по докладу; просмотр интерент-сайта; | Урок открытия новых знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Бег 60 метров | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; повторение техники передачи эстафеты; выполнение техники бега по прямой и повороту; круговая эстафета на 300 м; равномерный бег до 12 мин.; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Спринтерский бег 30 м  Развитие быстроты и внимания. | 1 | 6-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение круговой разминки с набивными мячами; преодоление полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия. | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Челночный бег 3 по 10 м. Скоростно-силовая подготовка. |  |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  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 такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  Знают, что такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции.  Умеют проходить тестирование собственных данных на спринтерские дистанции (30; 3 по 10 м.; 60м.; 100м.; 300м.; 400м.;);  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, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур, | Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.  Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.  понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  Формирование целостного мировоззрения, соответствующему 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;  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 безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Знания о ФК:  История легкой атлетики. |  |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): правила спринтерского бега; правила старта, разгона и финиширования; разминка и беговые упражнения по дистанции; бег 30 м на результат; | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 10-12 мин. |  |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; повторение техники челночного бега 3 по 10м с предметами; правила старта и финиширования; выполнение комплекса упражнений на силу и скорость по круговой тренировке до 5 этапов; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу, просмотр интернет | 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 такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  Знают, что такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции.  Умеют проходить тестирование собственных данных на спринтерские дистанции (30; 3 по 10 м.; 60м.; 100м.; 300м.; 400м.;);  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, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур, | Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.  Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.  понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  Формирование целостного мировоззрения, соответствующему 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;  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 безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность |  |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на месте и спец.беговые упражнения в движении; прыжки и многоскоки; прыжок в длину с места на результат; прыжки через скакалку до 30 сек. равномерный бег до 12 мин. тгра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Тестирование техники метания малого мяча в цель и на дальность |  |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; беговые упражнения; ускорения на 10 и 20 м; определение толчковой ноги; разбег с 7 – 9 шагов; выполнение техники прыжка с разбега | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Знания о ФК:  Закаливание организма. правила гигиены тела. |  |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; комплекс упражнений на гибкость; отработка техники метания в цель и на дальность с места и с разбега; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Бег на средние дистанции |  |  | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на верхний плечевой пояс; равномерный бег; выполнение техники метания в цель и на дальность с разбега и с места на результат; игра в футбол | Урок развивающего контроля |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Бег 1500 / 2000 м. |  |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступления по докладу; просмотр интерент-сайта; | Урок открытия новых знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Бег по пересеченной местности. |  |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; повторение техники передачи эстафеты; выполнение техники бега по прямой и повороту; круговая эстафета на 300 м; равномерный бег до 12 мин.; игра в футбол | Урок общеметодической направленности | Владеют техникой безопасности по легкой атлетике.  Знают терминологию легкой атлетики.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  Знают, что такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и | Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  Формирование целостного мировоззрения, соответствующе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры – ФУТБОЛ – 5 час.** | | | | | | | | | |  |  |  |  | Урок общеметодической направленности |  |  |  |
| 22 | Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь.  Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол | Урок общеметодологической направленности |  |  |  | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Техника перемещений игрока.  Совершенствование техники ведения мяча в игре футбол. | 1 | 7-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; разучивание техники ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. ОФП | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; разучивание техники ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; выполнение скоростных упражнений из 5 заданий по кругу; | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Правила назначения штрафного удара и его пробивание. | 1 | 8-н | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; упражнения с мячами в парах; индивидуальные действия игрока: ведение, обводка препятствия; передачи и остановки мяча; удары по воротам; отработка техники штрафного удара; | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Правила игры в футбол. Выполнение техники игры в футбол. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на гибкость со скакалками; равномерный бег; отработка техники игры на результат: дриблинг; остановка мяча; удар по воротам; отбор мяча; знание правил игры. | Урок развивающего контроля |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | | | | **Учебные материалы** |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Форма организации** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 19 часов.** | | | | | | | | | |
| 27 | Инструктаж техники безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 | 9-н | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой. | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики.  Знают историю вида спорта – гимнастика.  Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь.  Выполняют самостоятельно выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств.  Оказывают первую помощь при травмах.  Демонстрируют строевые упражнения и перестроения.  Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев).  Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры.  В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких 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 на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно 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;  восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;  понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; | Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и 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.  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;  культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |
| 28 | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания  построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра | Урок общеметодологической направленности |
| 29 | Перестроения в строю. Акробатика. Кувырок вперед. | 1 | 10-н | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: команды на внимание в строю; разминка на гибкость с предметами; группировка и перекаты в группировке; положение «мостик»; обучение технике кувырка вперед; п/игры на внимание и ловкость | Урок общеметодологической направленности |
| 30 | Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники кувырка назад с выходом в упор присев из положения стоя ноги врозь; п/игра с мячом | Урок общеметодологической направленности |
| 31 | Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок. | 1 | 11-н | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ходьба в равновесии по бревну, руки в стороны или на пояс, стойка на одной ноге до 3 сек.,; освоение техники соскок прогнувшись. | Урок общеметодической направленности |
| 32 | Знания о ФК:  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по теме доклада; просмотр интернета: успехи спортсменов в спорте. | Урок открытия новых знаний |
| 33 | Техника положения вис и упоры в висе на перекладине. | 1 | 12-н | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; равномерный бег; упражнения на перекладине поэтапно: с отталкивания пола на низкой перекладине – выход в упор; отталкивание вверх и вскок в упор | Урок общеметодологической направленности |
| 34 | Акробатика.  Опорный прыжок «согнув ноги». | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; комплексе упражнений на гибкость; кувырок вперед и назад в равновесии; выполнение техники опорного прыжка «согнув ноги» с места; с разбега | Урок общеметодологической направленности |
| 35 | Равновесия.  Опорный прыжок «согнув ноги» | 1 | 13-н | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с предметами на гибкость; выполнение техники равновесия на матах: на одной ноге, «мостик»,стойка на лопатках; выполнение техники опорного прыжка с разбега и приземление в равновесии. | Урок рефлексии |
| 36 | Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь». | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; равномерный бег; имитация техники прыжка «ноги врозь»; выполнение техники кувырка вперед после приземления | Урок общеметодической направленности |
| 37 | Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений. | 1к | 14-н | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; бег; выполнение контрольных упражнений: разбег, набегание на мост; толчок; прыжок «ноги врозь», «согнув ноги»; приземление; кувырок вперед в выход о.с. | Урок развивающего контроля |
| 38 | Опорный прыжок. ОРУ с предметами. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой. | Урок общеметодологической направленности | Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики.  Знают историю вида спорта – гимнастика.  Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь.  Выполняют самостоятельно выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств.  Оказывают первую помощь при травмах.  Демонстрируют строевые упражнения и перестроения.  Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев).  Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры.  В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких 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 на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно 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;  восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;  понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; | Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и 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.  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;  культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. |  |
| 39 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания  построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра | Урок общеметодологической направленности |  |
| 40 | Кувырки. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: команды на внимание в строю; разминка на гибкость с предметами; группировка и перекаты в группировке; положение «мостик»; обучение технике кувырка вперед; п/игры на внимание и ловкость | Урок общеметодологической направленности |  |
| 41 | Кувырки. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники кувырка назад с выходом в упор присев из положения стоя ноги врозь; п/игра с мячом | Урок общеметодической направленности |  |
| 42 | Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой. | Урок открытия новых знаний |  |
| 43 | Лазание по канату. Эстафеты. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой. | Урок общеметодологической направленности |  |
| 44 | Комбинация из акробатических упражнений. Эстафеты. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания  построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра | Урок открытия новых знаний |  |
| 45 | Комбинация из акробатических упражнений. Эстафеты. | 1 |  | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой. | Урок общеметодологической направленности |  |
| **Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 22 часа.** | | | | | | | | | |
| 46 | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.  Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола | Урок открытия нового знания | Научаться проводить разминку с в/мячом;  Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками;  Понимать правила спортивной игры «Волейбол» | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;  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 способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий 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;  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и 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; | Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9. |
| 47 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Подача. | 1 | 15-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа по правилам игры в пионербол; бег; разминка с мячами; выполнение техники имитации верхней передачи; выполнение упражнения с мячом в стену; имитация техники нижней подачи; | Урок общеметодологической направленности | Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;  Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками;  Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; |
| 48 | Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи; | Урок общеметодологической направленности | Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;  Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую подачу. |
| 49 | Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя боковая подача. | 1 | 16-н | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии | Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;  Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол |
| 50 | Правила игры. Игра в пионербол. Волейбольная подача. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии | Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол» |
| 51 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола | Урок открытия нового знания | Научаться проводить разминку с в/мячом;  Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками;  Понимать правила спортивной игры «Волейбол»  Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;  Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками;  Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку;  Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;  Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую подачу.  Научаться проводить разминку с в/мячом в парах;  Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол  Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол» | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;  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 способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий 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;  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и 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; |  |
| 52 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа по правилам игры в пионербол; бег; разминка с мячами; выполнение техники имитации верхней передачи; выполнение упражнения с мячом в стену; имитация техники нижней подачи; | Урок общеметодологической направленности |  |
| 53 | Нижняя прямая подача. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи; | Урок общеметодологической направленности |  |
| 54 | Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии |  |
| 55 | Прямой нападающий удар. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии |  |
| 56 | Прямой нападающий удар. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи; | Урок открытия нового знания |  |
| 57 | Прямой нападающий удар. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок общеметодологической направленности |  |
| 58 | Тактика свободного нападения. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок общеметодологической направленности |  |
| 59 | Комбинации из разученных элементов. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи; | Урок рефлексии |  |
| 60 | Комбинации из разученных элементов. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии |  |
| 61 | Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок открытия нового знания |  |  |
| 62 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи; | Урок общеметодологической направленности |  |
| 63 | Правила игры. Игра в пионербол. Волейбольная подача. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок общеметодологической направленности |  |
| 64 | Игры в волейбол с элементами пионербола | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии |  |
| 65 | Эстафеты с элементами пионербола-волейбола | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи; | Урок рефлексии |  |
| 66 | Эстафеты с элементами пионербола-волейбола | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии |  |  |
| 67 | Игра волейбол с элементами пионербола. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. | Урок рефлексии |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | | | | **Учебные материалы** |  |  |  |  |  |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Форма организации** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 14 часов.** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 68 | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. | 1 | 27-н | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  Прохождение ∆∆ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре;  Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол.  Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности в игре баскетбол;  Знают терминологию игры в баскетбол.  Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека.  Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами;  Проводят беговую 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;  выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств. | 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; | 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 физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, 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; |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с б/мячом; упражнения с ударом мяча в пол; упражнения в парах на технику ост в 2а шага; ускорения из положения старт; броски мяча по корзине от груди; п/и: «10-ть передач»; проектирование способов выполнения д/з; | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |
| 70 | Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине. | 1 | 28-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; беговая разминка; упражнения с мячом: удары в пол, в стену, ведение; броски по кольцу одной рукой от плеча; п/игра б/ол; проектирование способов выполнения д/з; | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |
| 71 | Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча; ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; техника способов передач в тройках; высокий мяч и ловля в прыжке в передачах; п/игра: «30-три»; проектирование способов выполнения д/з. | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам. | 1 | 29-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з; | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |
| 73 | Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол. | 1к |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнение на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу. | Урок развивающего контроля |  |  |  |  |  |
| 74 | Передачи мяча разными способами. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з; | Урок открытия нового знания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Бросок одной рукой от плеча. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнение на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу. | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Бросок одной рукой от плеча. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з; | Урок общеметодологической направленности | Владеют техникой безопасности в игре баскетбол;  Знают терминологию игры в баскетбол.  Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека.  Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами;  Проводят беговую 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;  выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств. | 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; | 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 физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, 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; |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнение на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу. | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Штрафной бросок. Игровые задания. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з; | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Штрафной бросок. Позиционное нападение. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнение на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу. | Урок развивающего контроля |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з; | Урок открытия нового знания |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнение на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу. | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 21 час.** | | | | | | | | | | Учебная игра. |  |  |  | Урок общеметодологической направленности |
| 82 | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м. | 1 | 30-н | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  прохождение техники безопасности;  Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол | Урок общеметодологической направленности | Владеют техникой безопасности по легкой атлетике.  Знают терминологию легкой атлетики.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  Знают, что такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на 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.  Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.  Выполняют технику прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.  Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.  Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.  Научаться проводить игровые упражнения в целью демонстрации опыта игры;  Повышают спортивное мастерство через веселые старты, ускорения в парах; проведение соревнований на результат; | 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 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. | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  Формирование целостного мировоззрения, соответствующему 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Спринтерского бег на 60 м., челночный бег 3 по 10м. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалками; бег на короткую дистанцию 60 м; челночный бег 3 по 10 м с учетом времени; проведение беговых эстафет в группах; правила финиширования; игра в футбол | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |
| 84 | Прыжок в длину с места. Равномерный бег. | 1 | 31-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка 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 |  |  |  |  |  |
| 85 | Метания мяча на дальность. Равномерный бег. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на плечевой пояс; тестирования метания на дальность с места и с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники равномерного бега до 10 мин. Игра в футбол. | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |
| 86 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 500 и 800 м. Развитие выносливости. | 1 | 32-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки со скакалкой; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение подвижной игры «Вышибалы» | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |
| 87 | Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; разминка на гибкость спины и ног; определения толчковой ноги и старта разгона; разгон, толчок согнув ноги, приземление; | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |
| 88 | Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | 33-н | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; разминка на гибкость спины и ног; определения толчковой ноги и старта разгона; разгон, толчок согнув ноги, приземление; | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |
| 89 | Техника спортивной ходьбы до 60 м. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; разминка на гибкость спины и ног; определения толчковой ноги и старта разгона; разгон, толчок согнув ноги, приземление; выполнение техники спортивной ходьбы со сменой работы темпа до 60 м. | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |
| 90 | Способы ФД:  Составление и проведение комплекса прыжковых упражнений на силу и выносливость. | 1 | 34-н | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): проведение комплекса упражнений на прыгучесть: на одной ноге; перепрыгивания; прыжки с двух ног; с ноги на ногу; п/игра на прыгучесть | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |
| 91 | Круговая эстафета. Развитие выносливости. | 1 |  | Формирование у обучающихся к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение техники двигательного действия передача эстафеты в беге на 200 м; равномерный бег до 10 мин.; игра «Футбол» | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  прохождение техники безопасности;  Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Преодоление горизонтальных препятствий. Игра футбол. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалками; бег на короткую дистанцию 60 м; челночный бег 3 по 10 м с учетом времени; проведение беговых эстафет в группах; правила финиширования; игра в футбол | Урок общеметодологической направленности | Владеют техникой безопасности по легкой атлетике.  Знают терминологию легкой атлетики.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  Знают, что такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на 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.  Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.  Выполняют технику прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.  Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.  Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.  Научаться проводить игровые упражнения в целью демонстрации опыта игры;  Повышают спортивное мастерство через веселые старты, ускорения в парах; проведение соревнований на результат; | 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 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. | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  Формирование целостного мировоззрения, соответствующему 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта». | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на плечевой пояс; тестирования метания на дальность с места и с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники равномерного бега до 10 мин. Игра в футбол. | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Низкий старт старт. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки со скакалкой; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение подвижной игры «Вышибалы» | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Эстафетный бег. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  прохождение техники безопасности;  Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Бег 60 м на результат. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалками; бег на короткую дистанцию 60 м; челночный бег 3 по 10 м с учетом времени; проведение беговых эстафет в группах; правила финиширования; игра в футбол | Урок общеметодической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка 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 рефлексии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту. Отталкивание. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на плечевой пояс; тестирования метания на дальность с места и с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники равномерного бега до 10 мин. Игра в футбол. | Урок общеметодологической направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Метание мяча на дальность. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки со скакалкой; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение подвижной игры «Вышибалы» | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки со скакалкой; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение подвижной игры «Вышибалы | Урок рефлексии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |