**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре» краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат» для 7 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации; законодательными актами Российской Федерации в области образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом МОНРФ от 19.12.2014 №599), приказом министерства просвещения РФ от 24.11.2012 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930) и с соблюдением требований СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно – гигиенические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам ля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШИ.

**2.** **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Программа по физкультуре 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, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий и требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Основная цель изучения предмета «Физическая культура»** заключается в гармоничном развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физкультуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач:

* 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.

Физкультура призвана сформировывать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Все занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Уроки лыжной подготовки, как обязательные занятия, проводятся при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся. В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физкультуре 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. Учитывая возрастные особенности младших школьников, каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 7 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).

**Личностные и предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

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

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному 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 структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют 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 выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

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

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

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

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

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

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, 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.

***Настольный теннис***

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

• владеть клюшкой;

• водить шайбу.

Ре**зультаты изучения предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,3 | 10,9 | 12,0 | 10,1 | 10,6 | 11,5 |
| Бег 60 м (сек) | 11.2 | 12,1 | 12,9 | 11,0 | 11,8 | 12,6 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,14 | 1.23 | 1,32 | 1,10 | 1,20 | 1,25 |
| Прыжок в длину с места (см) | 172 | 160 | 152 | 175 | 166 | 157 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол.раз) | 95 | 86 | 73 | 87 | 75 | 65 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 26 | 23 | 20 | 27 | 24 | 21 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 12 | 9 | 6 | 10 | 7 | 4 |

**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.

**Физическая культура, 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел программы | Часы | **7 Класс** | | | | | | | | Кол-во контрольн. работ |
|  | Базовая часть |  | Четверти | | | | | | | |  |
| **I (16)** | | **II (16)** | | **III (20)** | | **IV (16)** | |  |
| Номера уроков | | | | | | | |  |
| 1-11 | 12-16 | 17-27 | 28-32 | 33-46 | 47-52 | 53-58 | 59-68 |  |
|  | | | | | | | |  |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **2** |  | **1** |  |  |  |  |  | - |
| 2 | Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность) | 3 |  |  |  |  | **2** |  |  | **1** | **-** |
| 3 | Физическое совершенствование | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
|  | 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | * Гимнастика с элементами акробатики | 10 |  |  | **10** |  |  |  |  |  | **-** |
|  | * Легкая атлетика | 18 | **9** |  |  |  |  |  |  | **9** | **2** |
|  | Спортивные игры: | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | * Волейбол | 5 |  |  |  | **5** |  |  |  |  | 1 |
|  | * Футбол | 5 |  | **5** |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | * Баскетбол | 6 |  |  |  |  |  |  | **6** |  | 1 |
|  | * Пинг-понг | 6 |  |  |  |  |  | **6** |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
|  | **Итого:** | **68** | **16** | | **16** | | **20** | | **16** | |  |

**Календарно – тематический план по предмету «Физическая культура», 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Учебные материалы** | | |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | Т.Б. на уроках л/а.  Техника старта в беговых упражнениях.  П/и: «Сильные и ловкие» | 1 | 12.09 | Прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра | 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.  Выполняют технику прыжка в длину с места.  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. | 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; |
| 2 | Правила старта.  Бег на 30 м | 1 | 15.09 | Техника старта: «На старт!» Перед линий ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую ногу; По к-де «Внимание!» наклон туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками; |
| 3 | Правила бега по дистанции.  Челночный бег 3 по 10 м | 1 | 18.09 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом; |
| 4 | Знания о ФК:  История легкой атлетики.  Бег на средние дистанции 300 и 500 м  Развитие выносливости. | 1 | 22.09 | Формирование умений построения и реализации новых знаний; рассказ о виде спорта – легкая атлетика; выступление по презентации;  Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение самостоятельной разминки; выполнение спецбеговых упражнений; повторение старта и стартового разгона; равномерный бег 300 м и 500 м с учетом времени; комплекс упражнений на восстановления дыхания; |
| 5 |
| 6 | Многоскоки.  Прыжок в длину с места. | 1 | 25.09 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой; выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.; п/игры с мячом |
| 7 | Техника спортивной ходьбы.  Правила финиширования. | 1 | 29.09 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс разминки с речью; комплекс упражнений на гибкость нижних конечностей; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с различным темпом (медленно, быстрее) |
| 8 | Знания о ФК:  Физическая культура в современном обществе | 1 | 02.10 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу |
| 9 | Метание мяча с места.  П/игра: «Вышибалы»  Метание мяча с разбега.  Тестирование техники метания на дальность. | 1 | 06.10 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): комплекс упражнений на верхний плечевой пояс; упражнения в парах с малыми мячами; метание в цель; п/игра с соблюдением правил.  Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение специальной разминки, проверка д/з; проведение техники тестирования метания мяча на дальность с разбега; |
| 10 |
| 11 | Круговая эстафета на 400 м.  Правила эстафетного бега. | 1 | 09.10 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучить правила передачи э/палочки по дистанции; выполнение эстафетного бега; п/игра с мячом. |
| 12 | Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь.  Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 | 13.10 | Формирование умений построения и реализации новых знаний (понятий и способов действий): разучивание разминки с ф/мячом; выполнение упражнений в парах на овладение мячом; спецбеговые упражнения; | Владеют техникой безопасности в игре футбол.  Владеют терминологией игры в футбол.  Владеют правилами игры и разметку поля.  Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге.  Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол.  Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт».  Проводят спортивные и подвижные игры между собой. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;  понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;  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; | Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. |
| 13 | Правила игры в футбол.  Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | 16.10 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): беседа о правилах футбола; разминка с мячом; равномерный бег; передачи мяча в парах; остановка мяча; |
| 14 | Правила аута мяча.  Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам. | 1 | 20.10 | Беседа: правила поведения спортсмена на поле и аут мяча. Выполнение комплекса упражнений с мячом в разминке; выполнение спецбеговых упражнений с мячом; отработка техники приемов игры с мячом по воротам; |
| 15 | Правила углового мяча.  Игра головой. | 1 | 23.10 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; упражнения с мячом; выполнения набрасывания мяча и отбивания мяча головой; игра в футбол. |
| 16 | Правила штрафного удара.  Ведение мяча и удары по воротам. | 1 | 27.10 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; упражнения с мячом на овладение техникой игры; проведение эстафеты с мячом; игра в футбол по правилам. |

**7 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ**

**Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики – 10 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | Материалы | | |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 17 | Т.Б. на уроке гимнастики.  Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. | 1 | 10.11 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках гимнастики | 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. Длинный 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. |
| 18 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики; |
| 19 | ОРУ в парах.  Техника акробатики: кувырки | 1 | 13.11 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; выполнение перекатов в группировке лицом и спиной вперед с выходом в упор присев; кувырки вперед, назад |
| 20 | Знания о ФК:  Правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом | 1 | 17.11 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом. |
| 21 | Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда | 1 | 20.11 | Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра |
| 22 | Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла» | 1 | 24.11 | Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра |
| 23 | Техника опорного прыжка «согнув ноги». | 1 | 27.11 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): комплекс упражнений в парах на гибкость; многоскоки; выполнение техники опорного прыжка; контроль и самоконтроль; |
| 24 | Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу. | 1 | 01.12 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: упражнения на гибкость; группировка и перекаты; акробатические упражнения в парах; п/игры с мячом |
| 25 | Техника подъём с переворотом. | 1 | 04.12 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с гимнастической палкой; имитация движений подъем с переворотом; страховка упражнений; |
| 26 | Висы и упоры в висе | 1 | 11.12 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; знакомство с видами висов; |
| 27 | Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор П/и: «Перестрелка!» | 1 | 15.12 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; выполнение техники вис с переходом в вис упор. |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.  Передача мяча сверху двумя руками | 1 | 18.12 | 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. | Научаться проводить разминку с в/мячом;  Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками;  Играть в игру пионербол;  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;  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; |
| 29 | Волейбол.  Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. | 1 | 22.12 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; освоение техники нижней прямой подачи; проведение п/игры: «Пионербол» | 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;  Играть в спортивную игру – волейбол. |
| 30 | Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.  Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача. | 1 | 25.11 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол» | 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 подвижную игру «Точная подача».  играть в спортивную игру - волейбол |
| 31 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол» |
| 32 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 | 29.12 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с мячами; выполнение волейбольных упражнений в парах через сетку; выполнение техники подачи на оценку; проведение спорт игры «Пионербол с элементами волейбола». | Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в игру «Волейбол» |

**7 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ**

**Способы физкультурной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | | | | **Учебные материалы** |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Форма организации** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |
|  | | | | | | | | | |
| 33 | Инструктаж техники безопасности на уроках | 1 |  | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях; правила подготовки | Урок открытия нового знания | Знают и соблюдают инструктаж по технике безопасности на занятиях | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;  Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;  способность управлять своими эмоциями, | 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. |
| 34 | Способы ФД:  Правила проведения подвижной игры на ловкость. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказывают, как составляется план физического самовоспитания | Урок открытия нового знания | Знают, что такое план спортивной тренировки;  Знают правила самостоятельного занятия спортивной тренировкой;  Умеют отбирать учебный материал по составлению самостоятельного занятия спортивной тренировкой; |
| 43 | Акробатические элементы | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; | Урок общеметодологической направленности | Научаться разминаться |
| 44 | Выполнение техники акробатических элементов в группе | 1к |  | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки, контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; | Урок развивающего контроля | Научатся подбирать разминочные упражнения; технично выполнять заданные упражнения; правильно координировать свои действия; подводить итоги урока |
| **Спортивные игры - ПИНГ - ПОНГ – 10 час.** | | | | | | | | | |
| 45 | Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг (настольный теннис). Правила игры.  Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой | 2 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности игры пинг-понг.  Знают терминологию игры;  правила игры;  Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг.  Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры.  Осуществляют помощь в судействе.  Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре. | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; |  |
| 46 | Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой/  Освоение техники игры толчком | 3 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком; | Урок общеметодологической направленности |
| 47 | Техника стойки и перемещения. Игра толчком | 3 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком; | Урок общеметодологической направленности |
| 48 | Подбивание шарика ракеткой. Способы перемещения и игра толком. | 3 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком; | Урок развивающего контроля |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Содержание** | **Планируемые результаты** | | | | **Учебные материалы** |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Форма организации** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |
| **7 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ**  **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 6 час.** | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. | 1 |  | Прохождение ∆∆ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре;  Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол.  Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;  П/игра: 10 ть передач | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности в игре баскетбол;  Знают терминологию игры в баскетбол.  Знают понятия ЗОЖ в 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; |  |
| 2 | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол» | Урок общеметодологической направленности |
| 3 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч» | 1 |  | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч» | Урок общеметодологической направленности |
| 4 | Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча. | Урок общеметодологической направленности |
| 5 | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с набивным мячом; техника овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол» | Урок общеметодологической направленности |
| 6 | Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. | 1к |  | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол» | Урок развивающего контроля |
| **Способы физкультурной деятельности – 1 ч.**  **Легкая атлетика – 9 час.** | | | | | | | | | |
| 7 | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м. | 1 |  | Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; бег; упражнения на гибкость, координацию движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол | Урок открытия нового знания | Владеют техникой безопасности по легкой атлетике.  Знают терминологию легкой атлетики.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  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. | 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; |  |
| 8 | Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; п/игры с мячом; | Урок развивающего контроля |
| 9 | Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; многоскоки; прыжки в длину с места и с разбега; п/игры с предметами | Урок общеметодологической направленности |
| 10 | Челночный бег 3 по 10 м  Скоростно-силовые упражнения по дистанции. | 1 |  | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: комплекс упражнений на гибкость; беговые упражнения; бег в парах с изменением направления движения; п/игры с мячом; | Урок развивающего контроля |
| 11 | Способы ФД:  Самоконтроль выполнения ФУ утренней зарядки. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: организация проведения собственной разминки; самооценка техники выполнения бега; проведение игры на внимание; | Урок рефлексии |
| 12 | Метание. Броски набивного мяча до 2-3 кг. Толкание мяча на результат. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; совершенствование спецбеговых упражнений в парах с мячами; тестирование способов метания наб/мяча на дальность; | Урок общеметодологической направленности |
| 13 | Метание тен/мяча в цель и на дальность с разбега. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка; упражнения в парах с мячами в цель и на дальность; веселые старты на меткость и точность; | Урок рефлексии |
| 14 | Эстафетный бег.  Упражнения на координацию и точность движений. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: спец/разминка; повторение техники передачи эстафеты; встречная эстафета на координацию и точность движений; | Урок общеметодологической направленности |
| 15 | Эстафетный бег.  Упражнения силовой подготовки и равновесия. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; равномерный бег; комплекс упражнений на силу и координацию движений | Урок рефлексии |
| 16 | Равномерный бег до 300 и 500 м. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; спец/беговые упражнения на гибкость; равномерный бег на 300 и 500 м с учетом времени; п/игры с мячом; | Урок общеметодологической направленности |
| 17 | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 |  | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; техника спортивной ходьбы в сочетании с передачей эст/палочки; | Урок общеметодологической направленности |
| 18 | Эстафетный бег с элементами спортивных игр на дистанции 60 м. | 1 |  | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с предметами; беговые упражнения в парах на 60 м. | Урок рефлексии |