государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области «Школа-интернат № 111 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

Российская Федерация, Самарская область, 443143, Самара г., Гагарина ул. 78.
т/факс 267-92-56, т. 267-89-55, e-mail: internat-111@bs.ru

Рассмотрен	Проверено	Утверждаю
Заседание М.О.	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ
		школы – интерната № 111
	Е.А. Терехина	С.В. СЛОВЫХ
«__» _____	«__» _____	Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физкультура»

для _____

7-8

_____ **класса**

Программу разработал учитель.

ФИО

подпись

категория

Самара 2023 г

1. Пояснительная записка.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физкультуре для 7 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) ГБОУ школа-интернат №111 г.о. Самара.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными

возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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 позотонических 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 учащихся 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, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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.

1.1 Общие цели учебного предмета .

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

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

Программа по физкультуре для 7 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 8 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

1.2 Психолого–педагогическая характеристика обучающихся.

Учащиеся школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности. Общеизвестно, что уроки труда в коррекционной школе выступают не только как предмет, но и как одно из важнейших и неотъемлемых средств коррекции умственных и физических недостатков детей.

Особое место в обучении отводится принципу коррекции умственных недостатков посредством индивидуального и дифференцированного подхода.

Показатели обучаемости.

I группа. Учащиеся наиболее успешно овладевают программным материалом. Все задания, как правило, выполняются этими учащимися самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении изменения задания, в основном правильно используют имеющийся опыт. Умение объяснять свои действия словами, свидетельствуют о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания они успешнее других применяют на практике. При выполнении сравнительно не сложных заданий им активизирующая помощь нужна незначительная взрослого. Однако, в условиях фронтальной работы при изучении нового материала или изготовлении более сложного изделия у этих учащихся все же проявляются затруднения в ориентировании и планировании работы. Им бывает нужна дополнительная помощь в умственных трудовых действиях. Эту помощь используют достаточно эффективно. Приобретенные знания и умения дети этой группы не теряют, могут применять и при выполнении аналогичного и сравнительно нового задания.

II группа. Достаточно успешно обучаются. В ходе обучения испытывают несколько большие трудности, чем учащиеся I группы, в основном понимают фронтальное объяснение учителя, без помощи элементарные выводы и обобщения не делают. Перенос знаний в новые условия их в основном не

затрудняет, но при этом они снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у учащихся недостаточно точны.

III группа. Ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаются в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной, предметно-информационной). Успешность усвоения знаний зависит, в первую очередь, от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих детей характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, им нужно дополнительное объяснение. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения знаний значительно ниже, чем у детей 2 группы, каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Значительная помощь им нужна в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность школьников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале.

IV группа. Учащиеся, которые овладевают учебным материалом на низком уровне. При этом только фронтального обучения для них недостаточно, они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работы. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности им недоступно. Учащимся требуется неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки используется одними учениками верно, другие в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят своих ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение .

2. Учебно-тематический план.

Структура курса.

Содержание	8а класс
Гимнастика и акробатика	18
Лёгкая атлетика	31
Спортивные игры	26
Лыжная подготовка	27
Итого:	102

3. Содержание учебного предмета.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корректирующего 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

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.

Раздел «Лыжная подготовка» 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. 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 ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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.

4. Планируемые результаты.

К личностным результатам освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

6. Система оценки достижений планируемых результатов.

Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
За ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала,

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

<p>движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		
--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному</p>

физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени		приросту
---	--	----------

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, легкой атлетике, общеразвивающих упражнений – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-техническое обеспечение:

Программа специальных /коррекционных/ учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, Москва, 2013 г.)

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодонецкий «Упражнения и игры с мячами» «Изд-во НЦ ЭНАС

А.Н. Макаров «Легкая атлетика» «Просвещение» Москва 1977 г.

В. М. Качашин «Физическое воспитание в начальной школе» «Просвещение» Москва

А.С. Девятков Спортивное совершенствование Изд-во НЦ ЭНАС Москва 2003 г.

Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. — М., 1989.

Электронные ресурсы:

-флешкарта (мультимедиапрезентации к урокам, лекции);;

Основные источники:

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1,2./ Под ред В.В. Воронковой/ – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

Уроки физической культуры. Поурочное планирование. З.И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001 г.

Евсеев Ю.И. Физическая культура : Учебное пособие.-Ростов н/Д: Феникс, 2010-444с. Гриф МО РФ.

Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура:Учебник для учащихся для 10-11 классов:М., «Просвещение»,2008-155с.Гриф МО РФ.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -М., ИЦ «Академия», 2005-480с.Гриф МО РФ.

Дополнительные источники:

Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Учебник для студентов высших учебных заведений.-М., ИЦ»Академия» 2008-520с.

Найминова Э. Физкультура: книга для учителя.- Ростов н/Д Феникс,2008-256с.

Царёв Е.А., Киселёв В.П., Кобзева Т.В. Физическое воспитание в школе и в вузе: Сборник научных трудов. - Саратов,2006-98с.

Чайковский А.М. Шейнкман С.Б. Искусство быть здоровым: Энциклопедия физической культуры. - М.,2007-375с.

Информационное обеспечение образовательного процесса

- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» <http://festival.1september>
- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

Приложения (КИМ)

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Календарно – тематический план

7 класс

1 четверть-24ч

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные
Легкая атлетика – 20 ч.								
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	2		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	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной 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, соответствующего уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
2	Правила старта. Бег на 30 м	2		Техника старта: «На старт!» Перед линией 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;	Урок общеметодической направленности	(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 соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её	
3	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м	2		Формирование обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в	Урок общеметодической направленности			

				парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом;		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,	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.	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;
4	Знания о ФК: История легкой атлетики.	2		Формирование умений построения и реализации новых знаний; рассказ о виде спорта – легкая атлетика; выступление по презентации;	Урок открытия нового знания			
5	Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости.	2		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;	Урок общеметодической направленности			
6	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	2		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой;	Урок рефлексии			

				выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.; п/игры с мячом			
7	Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования.	2		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)	Урок общеметодической направленности		
8	Знания о ФК: Физическая культура в современном обществе	2		Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу	Урок открытия нового знания		
9	Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы»	2		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 маленькими мячами; метание в цель; п/игра с соблюдением правил.	Урок общеразвивающей направленности		
10	Метание мяча	2		Формирование у	Урок развивающего		

с разбега. Тестирование техники метания на дальность.			обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение специальной разминки, проверка д/з; проведение техники тестирования метания мяча на дальность с разбега;	контроля			
---	--	--	--	----------	--	--	--

Спортивные игры – ФУТБОЛ – 4 час.

Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой	1		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;	Урок общеметодологической направленности	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».	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность	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.
Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол.	1		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;	Урок рефлексии			
Правила аута мяча. Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1		Беседа: правила поведения спортсмена на поле и аут мяча. Выполнение комплекса упражнений с мячом в разминке; выполнение спецбеговых упражнений с мячом; отработка техники	Урок общеметодологической направленности			

				приемов игры с мячом по воротам;		Осуществляют помощь в выполнении учебной задачи, собственные решения;	
15	Правила углового мяча. Игра головой.	1		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.	Урок общеметодологической направленности	Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	выполнения учебной задачи, собственные её решения;

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные
7 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ-24ч								
Гимнастика с элементами акробатики – 20 час.								
1	Т.Б. на уроке гимнастики.	2		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках гимнастики	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности,	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и
2	Строевые упраж – я и	2		Формирование способностей и	Урок общеметодологической	Выполняют		

	передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.			способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики;	направленности	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	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	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 передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения,
3	ОРУ в парах. Техника акробатики: кувьрки	2		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; кувьрки вперед, назад	Урок общеметодологической направленности			
4	Знания о ФК: Правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом	2		Формирование обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом.	Урок открытия нового знания			
5	Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда	2		Построение; упражнения разминки; разбег-набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с	Урок общеметодологической направленности			

				приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра		(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);	целесообразностью и эстетической привлекательностью;	умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
6	Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла»	2		Построение; упражнения разминки; разбег-набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра	Урок общеметодологической направленности			
7	Техника опорного прыжка «согнув ноги».	2		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;	Урок рефлексии			
8	Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу.	2		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: упражнения на гибкость; группировка и перекаты; акробатические упражнения в парах;	Урок общеметодологической направленности			

				п/игры с мячом				
9	Техника подъём с переворотом.	2		Формирование способностей и способностей и структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с гимнастической палкой; имитация движений подъем с переворотом; страховка упражнений;	Урок общеметодологической направленности			
10	Висы и упоры в вися	2		Формирование способностей и способностей и структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; знакомство с видами висов;	Урок общеметодологической направленности			
				Формирование способностей и способностей и структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; выполнение техники вис с переходом в вис упор.	Урок развивающего контроля			
Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 4 час.								

	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1		Формирование обучающихся у деятельностных 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; 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	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных
	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1		Формирование обучающихся у деятельностных 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»	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; Играть в спортивную игру – волейбол.	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	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
	Волейбол. Передача мяча	1		Формирование обучающихся у деятельностных	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с	владение способами наблюдения за показателями	навыками выполнения жизненно

	сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.			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»		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»	индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
				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»	Урок рефлексии	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол		
				Формирование способностей к	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с		

				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».		набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»			
№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты				
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные
7 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ-33ч									
Лыжная подготовка – 30 час.									
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	3		Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	Урок открытия нового знания	Знают и соблюдают инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной	
2	Попеременный двухшажный ход.	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей	Урок общеметодологической направленности	Соблюдают технику безопасности на уроках лыжной подготовки; умеют	и интересы своей познавательной деятельности; Умение	и тренировочной	

				выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»		подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода	самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;	направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные
3	Одновременный бесшажный ход	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок общеметодологической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»; научится правильно распределять свои силы для прохождения дистанции	Умение 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; Владение основами самоконтроля, в	Умение 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; Владение основами самоконтроля, в
4	Способы ФД: Правила организации и проведения лыжной подготовки.	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Построение; разминка в парах в движении; Круговая тренировка на укреплении силы,	Урок открытия нового знания	Знают виды физических качеств человека (спортмена); знают правила проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств в парах; Демонстрируют упражнения по развитию качеств быстроты и ловкости в	Знают виды физических качеств человека (спортмена); знают правила проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств в парах; Демонстрируют упражнения по развитию качеств быстроты и ловкости в	Знают виды физических качеств человека (спортмена); знают правила проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств в парах; Демонстрируют упражнения по развитию качеств быстроты и ловкости в

				гибкости, быстроты; п/игра		парах	принятый решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности; Владение способами	ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и
5	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	3		Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодологической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
6	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	3		Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодологической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -выполняют специальные упражнения на выносливость: прохождение дистанции до 1000 м		
7	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	3		Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Урок общеметодологической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки и техники скольжения на лыжах		

8	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	3		Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного	Урок общеметодологической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;	организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием; Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать и самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	спортивным соревнованиям; красивая (правильная) осанка, 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; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.
9	Способы ФД: Правила проведения подвижной игры на ловкость.	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся деятельностных способностей и 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;		
10	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами;	Урок общеметодологической направленности	Научатся разминаться на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона		

				разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона				
Спортивные игры - ПИНГ - ПИОНГ – 3 час.								
	Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг (настольный теннис). Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой	1		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.	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;
	Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой/ Освоение техники игры толчком	1		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	Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре.		
	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1		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			

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные
7 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ-21час								
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 10 час.								
1	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	2		Прохождение $\Delta\Delta$ 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 набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски)	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;	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-
2	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	2		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения	Урок общеметодологической направленности			

				прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»		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 передаче мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	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;	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;
3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	2		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.	2		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Повторение техники ловли и бросков мяча	Урок общеметодологической направленности			

				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.				
5	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	2		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			
Легкая атлетика – 11 час.								
1	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.	2		Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства

				движении; бег; упражнения на гибкость, координацию движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол		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.	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	гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующему 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;
2	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	2		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			
3	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	2		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;	Урок общеметодологической направленности			

1. Пояснительная записка.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физкультуре для 8 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) ГБОУ школа-интернат №111 г.о. Самара.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными

возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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 позотонических 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 учащихся 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, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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.

1.1 Общие цели учебного предмета .

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

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

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 8 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

1.2 Психолого–педагогическая характеристика обучающихся.

Учащиеся школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности. Общеизвестно, что уроки труда в коррекционной школе выступают не только как предмет, но и как одно из важнейших и неотъемлемых средств коррекции умственных и физических недостатков детей.

Особое место в обучении отводится принципу коррекции умственных недостатков посредством индивидуального и дифференцированного подхода.

Показатели обучаемости.

I группа. Учащиеся наиболее успешно овладевают программным материалом. Все задания, как правило, выполняются этими учащимися самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении изменения задания, в основном правильно используют имеющийся опыт. Умение объяснять свои действия словами, свидетельствуют о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания они успешнее других применяют на практике. При выполнении сравнительно не сложных заданий им активизирующая помощь нужна незначительная взрослого. Однако, в условиях фронтальной работы при изучении нового материала или изготовлении более сложного изделия у этих учащихся все же проявляются затруднения в ориентировании и планировании работы. Им бывает нужна дополнительная помощь в умственных трудовых действиях. Эту помощь используют достаточно эффективно. Приобретенные знания и умения дети этой группы не теряют, могут применять и при выполнении аналогичного и сравнительно нового задания.

II группа. Достаточно успешно обучаются. В ходе обучения испытывают несколько большие трудности, чем учащиеся I группы, в основном понимают фронтальное объяснение учителя, без помощи элементарные выводы и обобщения не делают. Перенос знаний в новые условия их в основном не

затрудняет, но при этом они снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у учащихся недостаточно точны.

III группа. Ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаются в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной, предметно-информационной). Успешность усвоения знаний зависит, в первую очередь, от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих детей характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, им нужно дополнительное объяснение. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения знаний значительно ниже, чем у детей 2 группы, каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Значительная помощь им нужна в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность школьников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале.

IV группа. Учащиеся, которые овладевают учебным материалом на низком уровне. При этом только фронтального обучения для них недостаточно, они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работы. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности им недоступно. Учащимся требуется неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки используется одними учениками верно, другие в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят своих ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение .

2. Учебно-тематический план.

Структура курса.

Содержание	8а класс
Гимнастика и акробатика	18
Лёгкая атлетика	31
Спортивные игры	26
Лыжная подготовка	27
Итого:	102

3. Содержание учебного предмета.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корректирующего 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

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.

Раздел «Лыжная подготовка» 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. 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 ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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.

4. Планируемые результаты.

К личностным результатам освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

6. Система оценки достижений планируемых результатов.

Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
За ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала,

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

<p>движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		
--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному</p>

физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени		приросту
---	--	----------

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, легкой атлетике, общеразвивающих упражнений – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-техническое обеспечение:

Программа специальных /коррекционных/ учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, Москва, 2013 г.)

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодонецкий «Упражнения и игры с мячами» «Изд-во НЦ ЭНАС

А.Н. Макаров «Легкая атлетика» «Просвещение» Москва 1977 г.

В. М. Качашин «Физическое воспитание в начальной школе» «Просвещение» Москва

А.С. Девятков Спортивное совершенствование Изд-во НЦ ЭНАС Москва 2003 г.

Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. — М., 1989.

Электронные ресурсы:

-флешкарта (мультимедиапрезентации к урокам, лекции),;

Основные источники:

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1,2./ Под ред В.В. Воронковой/ – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

Уроки физической культуры. Поурочное планирование. З.И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001 г.

Евсеев Ю.И. Физическая культура : Учебное пособие.-Ростов н/Д: Феникс, 2010-444с. Гриф МО РФ.

Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура:Учебник для учащихся для 10-11 классов:М., «Просвещение»,2008-155с.Гриф МО РФ.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -М., ИЦ «Академия», 2005-480с.Гриф МО РФ.

Дополнительные источники:

Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Учебник для студентов высших учебных заведений.-М., ИЦ»Академия» 2008-520с.

Найминова Э. Физкультура: книга для учителя.- Ростов н/Д Феникс,2008-256с.

Царёв Е.А., Киселёв В.П., Кобзева Т.В. Физическое воспитание в школе и в вузе: Сборник научных трудов. - Саратов,2006-98с.

Чайковский А.М. Шейнкман С.Б. Искусство быть здоровым: Энциклопедия физической культуры. - М.,2007-375с.

Информационное обеспечение образовательного процесса

- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» <http://festival.1september>
- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

Приложения (КИМ)

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Календарно – тематический план

8 класс

1 четверть-24ч

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные
Легкая атлетика – 18 ч.								
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	2		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	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной 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, соответствующего уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
2	Правила старта. Бег на 30 м	2		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;	Урок общеметодической направленности	(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 соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её	
3	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м	2		Формирование обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в	Урок общеметодической направленности			

				парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом;		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,	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.	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;
4	Знания о ФК: История легкой атлетики.	2		Формирование умений построения и реализации новых знаний; рассказ о виде спорта – легкая атлетика; выступление по презентации;	Урок открытия нового знания			
5	Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости.	2		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;	Урок общеметодической направленности			
6	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	2		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой;	Урок рефлексии			

				выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.; п/игры с мячом			
7	Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования.	2		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)	Урок общеметодической направленности		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,
8	Знания о ФК: Физическая культура в современном обществе	2		Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу	Урок открытия нового знания		
9	Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы»	2		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 маленькими мячами; метание в цель; п/игра с соблюдением правил.	Урок общеразвивающей направленности		

Спортивные игры – ФУТБОЛ – бчас.

1	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой	2		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;	Урок общеметодологической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; 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 развития и физической подготовленности. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
2	Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол.	2		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;	Урок рефлексии	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». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	
3	Правила аута мяча. Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1		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;	Урок общеметодологической направленности	Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.		
4	Правила углового мяча. Игра головой.	1		Формирование обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию .	Урок общеметодологической направленности			

№ п/п	Раздел, Тема	Кол- во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные
7 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ-24ч								
Гимнастика с элементами акробатики – 18 час.								
1	Т.Б. на уроке гимнастики.	2		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках гимнастики	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.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в 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
2	Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	2		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики;	Урок общеметодологической направленности			
3	ОРУ в парах. Техника акробатики: кувырки	2		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации	Урок общеметодологической направленности			

				изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; выполнение перекатов в группировке лицом и спиной вперед с выходом в упор присев; кубырки вперед, назад		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,	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;	заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильной) 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.
4	Знания о ФК: Правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом	2		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом.	Урок открытия нового знания			
5	Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда	2		Построение; упражнения разминки; разбег-набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра	Урок общеметодологической направленности			
6	Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла»	2		Построение; упражнения разминки; разбег-набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра	Урок общеметодологической направленности			
7	Техника опорного	2		Формирование способностей к	Урок рефлексии			

	прыжка «согнув ноги».			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;		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);			
8	Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу.	2		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	Урок общеметодологической направленности				
9	Техника подъём с переворотом.	2		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с гимнастической палкой; имитация движений подъем с переворот;	Урок общеметодологической направленности				

Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 6 час.

1	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	2		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных игр; 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; 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	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных
2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	2		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»	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; Играть в спортивную – волейбол.	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	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

3	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	2		Формирование у обучающихся деятельности и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с 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»	наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
---	---	---	--	---	--	--	---	--

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные

7 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ-33ч

Лыжная подготовка – 27 час.

1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	3		Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике	Урок открытия нового знания	Знают и соблюдают инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и
---	--	---	--	---	-----------------------------	---	--	---

	Правила подбора лыж и лыжных палок.			безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.			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, 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	физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные
2	Попеременный двухшажный ход.	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	Урок общеметодологической направленности	Соблюдают технику безопасности на уроках лыжной подготовки; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двушажного хода		
3	Одновременный бесшажный ход	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок общеметодологической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»; научится правильно распределять свои силы для прохождения дистанции		
4	Способы ФД: Правила организации и проведения лыжной	3		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и	Урок открытия нового знания	Знают виды физических качеств человека (спортсмена); знают правила проведения самостоятельных		

	ПОДГОТОВКИ.			систематизации изучаемого предметного содержания: Построение; разминка в парах в движении; Круговая тренировка на укрепление силы, гибкости, быстроты; п/игра		занятий по развитию физических качеств в парах; Демонстрируют упражнения по развитию качеств быстроты и ловкости в парах	выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, в самооценке, принятых решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для	мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный
5	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	3		Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодологической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
6	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	3		Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодологической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -выполняют специальные упражнения на выносливость: прохождение дистанции до 1000 м		
7	Правила безопасного падения на лыжах.	3		Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;	Урок общеметодологической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки и техники скольжения на лыжах		

	Одновременный бесшажный ход.			-повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.			выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности; Владение способами	инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и 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; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных .
8	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	3		Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного	Урок общеметодологической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;	организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием; Владение умениями	
9	Способы ФД: Правила проведения подвижной игры на ловкость.	3		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;	выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать и самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	

Спортивные игры - ПИНГ - ПИОНГ – 6 час.

1	Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг (настольный теннис). Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой	2		Формирование 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	у	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;
2	Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой/ Освоение техники игры толчком	2		Формирование обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;	у	Урок общеметодологической направленности			
3	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	2		Формирование обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;	у	Урок общеметодологической направленности			
				; игра толчком;					

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные
7 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ-21час								
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 8 час.								
1	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	2		Прохождение $\Delta\Delta$ 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 набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками;	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	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,
2	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	2		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной	Урок общеметодологической направленности			

				ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»		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.	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;	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;
3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	2		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.	2		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах;	Урок общеметодологической направленности			

Легкая атлетика – 13 час.

Легкая атлетика – 13 час.								
1	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	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	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего 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
2	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	4		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; п/игры с мячом;	Урок развивающего контроля			
3	Многоскоки. Прыжки в длину с	4		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и	Урок общеметодологической направленности			

	разбега.			способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; многоскоки; прыжки в длину с места и с разбега; п/игры с предметами		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.	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.	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 в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
4	Челночный бег 3 по 10 м Скоростно-силовые упражнения по дистанции.	2		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			
5	Способы ФД: Самоконтроль выполнения ФУ утренней зарядки.	2		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: организация проведения собственной разминки; самооценка техники выполнения бега; проведение игры	Урок рефлексии			