

Краснодарский край, Новокубанский район, с. Ковалевское

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа – интернат
с. Ковалевского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету: «Адаптивная физическая культура»

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5 – 9 классы

Количество часов: всего 340 часов в неделю 2 часа

Учитель: Комаровский Игорь Валерьянович

Программа разработана на основе приказа министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной Приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022г. №1026

2023/2024 учебный год.

1. Пояснительная записка

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

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственно отсталостью (интеллектуальными нарушениями»);
- федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022г. № 1026);
- адаптированной основной образовательной программы (общего образования) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Цель программы: разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

- ✓ укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- ✓ развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- ✓ приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- ✓ развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- ✓ формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- ✓ усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную

направленность. Обучение умственно отсталых обучающихся носит воспитывающий характер.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся. Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

- формирование и развитие и совершенствование двигательных навыков
- развитие у учащихся основных качеств, устойчивое отношение к предмету
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию

Задачи учебного предмета 5 класса

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Задачи учебного предмета 6 класса

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развития пространственно- временной дифференцировки.

Задачи учебного предмета 7 класса

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

Задачи учебного предмета 8 класса

- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи учебного предмета 9 класса

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

- методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методов контроля и самоконтроля.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися.

Программа по физической культуре для 5-9 классов включает следующие разделы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки обучающихся.

Учебный материал, в предложенных разделах, с 5 по 9 класс располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

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

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и другие.

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.

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана на изучение которого отводится:

| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|----------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 5 класс | 2 часа | 68 часов |
| 6 класс | 2 часа | 68 часов |
| 7 класс | 2 часа | 68 часов |
| 8 класс | 2 часа | 68 часов |
| 9 класс | 2 часа | 68 часов |

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты 5 класса:

- строиться в шеренгу, равнение по носкам;
- выполнение поворотов направо, налево с указанием направления;
- выполнять дыхательные упражнения по показу учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе;
- бросать мяч вверх и ловить его после отскока;
- метать малый мяч на дальность;
- подбрасывать и ловить гимнастическую палку;
- знать и выполнять упражнения в сухом бассейне;
- правильно выполнять движения в подвижных играх под руководством учителя.

Личностные результаты 6 класса:

- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять общеразвивающие упражнения из положения стоя, лежа;
- ходить в разном темпе;
- перешагивать препятствия различной высоты;
- пролезать через обруч, стоящий вертикально;
- подбрасывать и ловить гимнастическую палку двумя руками;
- целенаправленно действовать в подвижных играх;
- заниматься на тренажерах под руководством учителя.

Личностные результаты 7 класса:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты 8 класса:

- 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;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

Личностные результаты 9 класса

- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;

- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования;

- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Предметные результаты

| 5 класс | |
|---|---|
| <i>Минимальный уровень</i> | <i>Достаточный уровень</i> |
| <p>- уметь преодолевать препятствия, бежать в медленном темпе 1-2 мин., выполнять передачу и ловлю мяча; знать несколько подвижных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать приемы выполнения команд «налево!», «направо!»; - выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал; - уметь выполнять разновидности ходьбы; - знать общие сведения о спортивных играх; - знать правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами. | <p>- уметь выбирать рациональный способ преодоления препятствий, бежать в медленном темпе в течении 4 мин., выполнять передачу и ловлю мяча любым способом, играть в подвижные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; - выполнять исходное положение без контроля зрения; - уметь передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м; - уметь выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча. |
| 6 класс | |
| <i>Минимальный уровень</i> | <i>Достаточный уровень</i> |
| <p>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий, метать малый мяч с места, бросать мяч по корзине любым способом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два; - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; - уметь метать малый мяч в цель с места; - уметь пробегать в медленном равномерном темпе 2 мин; - знать для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи; - уметь принимать стойку волейболиста; - уметь выполнять остановку шагом в баскетболе. | <p>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений, принимать стойку волейболиста, выполнять ведение одной рукой на месте, бросать мяч по корзине двумя руками снизу с места; знать расстановку и перемещение игроков на площадке в волейболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; - знать как избежать травм при занятии гимнастикой; - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - уметь пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин; - уметь перемещаться в стойке волейболиста вправо, влево, назад; - уметь выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места. |
| 7 класс | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| <ul style="list-style-type: none"> - знать как можно переносить груз вдвоём, втроём; уметь бежать 2 мин; - знать как правильно выполнять размыкание уступами; - уметь различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - уметь проходить 10—20 мин в быстром темпе; - знать права и обязанности игроков в спортивных играх. | <ul style="list-style-type: none"> - знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; уметь переносить ученика втроём, бежать с переменной скоростью 5 мин., выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; знать как избежать травматизма в спортивных играх; - знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - уметь переносить ученика втроём; - знать основы кроссового бега; бег по выражу; - уметь бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; - уметь выполнять прием и передачу мяча снизу в парах. |
| 8 класс | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| <ul style="list-style-type: none"> - уметь изменять направление движения по команде, проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах, бросать мяч по корзине от груди; - знать что такое фигурная маршировка; - уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - уметь проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; - уметь выполнять различные технические действия в спортивных играх; - уметь выполнять прием в настольном теннисе. | <ul style="list-style-type: none"> - уметь изменять направление движения по команде; знать правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросать мяч по корзине от груди в движении, принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - знать требования к строевому шагу; - уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; - уметь бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин; - уметь выполнять различные технические и тактические действия, а также знать правила соревнований в спортивных играх; - уметь выполнять накаты справа (слева) в настольном теннисе. |

| 9 класс | |
|--|--|
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| <ul style="list-style-type: none"> - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; | <ul style="list-style-type: none"> - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - выполнение строевых действий в шеренге и колонне; - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; - знание температурных норм для занятий; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. | <p>выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр. |
|--|--|

4. Содержание учебного предмета.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

| № П\п | Разделы | Классы | | | | |
|--------|--------------------------------|--------|----|-----|------|------|
| | | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Лёгкая атлетика | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 2 | Спортивные, коррекционные игры | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 3 | Гимнастика | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| Итого: | | | | | | 68ч. |

Знания о физической культуре.

- Чистота одежды и обуви.
- Правила утренней гигиены и их значение для человека.
- Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
- Чистота зала, снарядов.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.

Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во

время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

мышц шеи;

укрепления мышц спины и живота;

развития мышц рук и плечевого пояса;

мышц ног;

на дыхание;

для развития мышц кистей рук и пальцев;

формирования правильной осанки;

укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

флажками;

малыми обручами;

малыми мячами;

большим мячом;

набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

лазание и перелезания;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

переноска грузов и передача предметов;

прыжки.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег.

Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание.

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и

поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

5. Базовые учебные действия(БУД).

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:
вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
обращаться за помощью и принимать помощь;
слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:
адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
соотнести свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:
выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
устанавливать видо-родовые отношения предметов;
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
читать; писать; выполнять арифметические действия;
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

5 - 6 класс

| Содержание курса | Тематическое планирование | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Знания о физической культуре | Чистота одежды и обуви. - Правила утренней гигиены и их значение для человека. -Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). - Чистота зала, снарядов. - Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | В ходе урока | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| Гимнастика | Теоретические сведения: Требование к выполнению утренней гигиенической гимнастики Теория по гимнастике: фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о | 29 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять |

| | | | |
|---------------------------------|---|--|---|
| | передвижениях по ориентирам | | строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Строевые упражнения</i> | Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием, ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам. | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |
| <i>ОРУ без предметов</i> | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Упражнения для развития мышц рук и ног, шеи, туловища, кистей рук и пальцев, голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание, на расслабление мышц и для формирования правильной осанки. | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>ОРУ с предметами</i> | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, малыми мячами, набивными мячами. Переноска груза и передача предметов | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Лазание, перелазание</i> | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья по словесной инструкции учителя, лазанье по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под препятствия высотой 40 см и подлезание через 2-3 препятствия разной высоты. | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнения пространствен</i> | Ходьба по диагонали на начерченной линии; поворот кругом без контроля | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| <i>но-временной дифференцировки и точности движений</i> | зрения; ходьба «змейкой» по линиям; ходьба по ориентирам. Прыжки назад, влево и обозначенное место. Прыжок в длину с разбега на обозначенное место. Подлезание под препятствия определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Бег на месте 10 с.-остановиться самостоятельно (определить точного ученика). Прыжками преодолеть расстояние 5-6 м до черты, сообщить время задания. Повторить прыжки вдвое медленнее и определить самого точного ученика | | акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Опорные прыжки</i> | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Элементы акробатики</i> | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнение на равновесие</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей; ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча; повороты направо, налево; равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| Лёгкая атлетика (теоритические сведения и практический материал) | Теоретические сведения: Фазы прыжка в длину с разбега; подготовка суставом и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности; техника безопасности при выполнении прыжков в длину | 25 | Осваивать универсальные знания умения. |
| <i>Ходьба</i> | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции; с высоким подниманием бедра, с остановками для выполнений (присесть, повернуться); ходьба с речитативом и песней; | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |

| | | | |
|---------------------------------------|---|-----------|---|
| | приставным шагом | | |
| <i>Бег</i> | Бег в равномерном темпе до 4 мин; бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см) Бег на скорость 30, 60, м с высокого старта; Старт из различных исходных положений; с преодолением препятствий (набивные мячи, полосы – «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе; повторный бег на дистанции 30-60 м | | <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> |
| <i>Прыжок в длину</i> | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м | | <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
| <i>Прыжок в высоту</i> | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; | | <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
| <i>Метание</i> | Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей; метание малого мяча на дальность, стрех шагов разбега в коридор 10 м; в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом); в движущую цель (мяч, обруч); толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой | | <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> |
| Спортивные, коррекционные игры | Теоретические сведения: Личная гигиена, солнечные воздушные и ванны Теория по подвижным и спортивным играм: Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к | 14 | |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| | занятиям баскетболом | | |
| <i>Игры на внимание</i> | «Птицы и клетка», «Заяц без логова», | | |
| <i>Коррекционные игры</i> | «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч по кругу» | | <p>Личностные- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>Коммуникативные- обращаться за помощью и принимать помощь, общаться со сверстниками, отвечать на вопросы, владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>Регулятивные -адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения</p> <p>Познавательные – выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов</p> |
| <i>Игры с элементами ОРУ</i> | Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой | | <p>Описывать технику подвижных игр.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Осваивать технику игр с различными упражнениями.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах в игровой деятельности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в играх.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности в играх.</p> |
| Пионербол | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой с боку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры | | <p>Описывать технику нападающего удара.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Осваивать технику выполнения подач.</p> |
| Баскетбол | Стойка игрока. Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | | <p>Описывать технику передвижений.</p> <p>Выявлять характерные</p> |

| | | | |
|------------------------------|---|--|--|
| | | | ошибки в технике выполнения. Осваивать технику остановок. |
| Ловля и передача мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | | Описывать технику ловли и передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику ловли мяча в движении. |
| Ведение мяча | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | | Описывать технику ведения мяча. Осваивать технику ведения в движении. |
| Броски мяча | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | | Описывать технику бросков мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать бросков мяча по корзине. |
| Техника защиты | Вырывание и выбивание мяча | | Описывать технику защиты. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. |
| Овладение игрой | Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч» | | Описывать технику подвижных игр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику игр с мячами. |

7 класс

| Содержание курса | Тематическое планирование | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-------------------------------------|--|---|---|
| Знания о физической культуре | Чистота одежды и обуви. - Правила утренней гигиены и их значение для человека. - Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). - Чистота зала, снарядов. - Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | В ходе урока | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| Гимнастика | Теоретические сведения: Питание и двигательный режим школьника Теория по гимнастике: Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики | 29 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |
| <i>Строевые упражнения</i> | Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в движении. Размыкание вправо, влево приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два Полуобороты направо (налево) Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», Повороты кругом | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| <i>ОРУ с предметами</i> | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, скакалками, обручами, малыми мячами, набивными мячами. Переноска груза и передача предметов | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Лазание, перелазание</i> | Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов; с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками; с предметом в руке (мяч, палка, флажок); передвижение в вися на руках вверх, вниз, вправо, влево (мальчики), смешанные висы спиной и боком к стенке (девочки). Перелезание через препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнения пространственной дифференцировки и точности движений</i> | Построение в две шеренги по ориентирам и без них; ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентиров; сочетание исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения; прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения; Ходьба и бег на месте в течение 5,10 с по команде учителя повторить задание и остановиться самостоятельно (определить самого точного ученика) | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Опорные прыжки</i> | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | скамейка) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу | | умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Элементы акробатики</i> | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнение на равновесие</i> | Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки; ходьба с поворотами налево (направо) с различными движениями рук, с хлопками под ногами. Повороты в приседе, на носках. Ходьба с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки со скамейки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| Лёгкая атлетика (теоритические сведения и практический материал) | Теоретические сведения: Фазы прыжка в высоту с разбега; подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности; техника безопасности при выполнении прыжков в высоту | 25 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| <i>Ходьба</i> | С изменением направлений по сигналу; ходьба скрестным шагом; ходьба с выполнением движений рук на координацию; с преодолением препятствий; понятие о технике спортивной ходьбы | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| <i>Бег</i> | Бег с равномерной скоростью до 5 мин; бег на 60 м с низкого старта; эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 3-50 м с передачей эстафетной палочки; с преодолением препятствий высотой 30-40 см; беговые упражнения; повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м | | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте |

| | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|--|
| | | | сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| <i>Прыжок в длину</i> | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см; отработка отталкивания | | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |
| <i>Прыжок в высоту</i> | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; отработка отталкивания | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| <i>Метание</i> | Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и ловлей его; на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега; метание в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений; толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком | | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| Спортивные, коррекционные игры | Теоретические сведения: Распорядок дня. Теория по подвижным и спортивным играм: Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. | 14 | Осваивать универсальные умения. |
| <i>Коррекционные игры</i> | Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий | | Личностные- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Коммуникативные- обращаться за помощью и принимать помощь, общаться со сверстниками, отвечать на вопросы, владение навыками |

| | | |
|---|--|---|
| | | коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; Регулятивные -адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения Познавательные – выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов |
| <i>Игры с элементами ОРУ</i> | Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; | Описывать технику подвижных игр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику игр с различными упражнениями. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах в игровой деятельности. Проявлять качества силы, Соблюдать правила техники безопасности в играх. |
| Волейбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | Стойка и перемещения волейболиста | Описывать техник перемещений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику выполнения перемещений. |
| <i>Техника приема и передач мяча</i> | Передача мяча сверху двумя руками над собой, и передача мяча снизу двумя руками | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. |
| <i>Игровая деятельность</i> | Подвижные игры: «Летающий мяч», «Лапта» | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в играх. Соблюдать правила техники безопасности в играх. |
| <i>Нижняя прямая подача</i> | Нижняя прямая подача 3 м от сетки | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Осваивать технику остановок нижней прямой подачи |
| <i>Прямой нападающий удар</i> | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в играх. |

| | | | |
|------------------------------|---|--|--|
| | | | Соблюдать правила техники безопасности в играх. |
| Баскетбол | Остановка шагом | | Описывать технику передвижений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику остановок. |
| Ловля и передача мяча | Дальнейшее обучение элементам техники движений | | Описывать технику ловли и передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику ловли мяча в движении. |
| Ведение мяча | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении бегом | | Описывать технику ведения мяча. Осваивать технику ведения в движении. |
| Броски мяча | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди в движении | | Описывать технику бросков мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать бросков мяча по корзине. |
| Техника защиты | Перехват мяча | | Описывать технику защиты. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. |
| Игровая деятельность | Игра по правилам мини-баскетбола | | Описывать технику спортивных подвижных игр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику игр с мячами. |

8 класс

| Содержание курса | Тематическое планирование | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-------------------------------------|--|---------------------|--|
| Знания о физической культуре | <p>Чистота одежды и обуви.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила утренней гигиены и их значение для человека. - Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). - Чистота зала, снарядов. - Значение физических упражнений для здоровья человека. <p>Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое</p> | В ходе урока | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных</p> |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | воспитание. | | условий |
| Гимнастика | Теоретические сведения: Значение физической культуры в жизни человека Теория по гимнастике: Виды гимнастики в школе | 29 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |
| <i>Строевые упражнения</i> | Размыкание «уступами». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменениях скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| <i>ОРУ с предметами</i> | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами. Переноска груза и передача предметов | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Лазание, перелазание</i> | Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на гимнастической стенке на результат (количество) | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнения пространственно-временной дифференцировки и точности движений</i> | Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение и. п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя). Ходьба | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать |
| | | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | по ориентирам в усложненных условиях (боксом, ус удержанием равновесия, с переноской предметов). Эстафета: (передача мяча в шеренге; сообщить время и повторить вдвое медленнее и определить самую точную команду) | | ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Опорные прыжки</i> | Прыжок, согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (мальчики); преодоление нескольких препятствий различными способами. | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Элементы акробатики</i> | Мальчики: Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: Кувырок назад в полу шпагат | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнение на равновесие</i> | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными положениями рук. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом Простейшие комбинации на скамейке | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| Лёгкая атлетика (теоритически е сведения и практический материал) | Теоретические сведения: Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу | 25 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| <i>Ходьба</i> | Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе; ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| <i>Бег</i> | Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м; кросс по слабопересеченной местности до | | Описывать технику беговых упражнений. |

| | | | |
|---|---|----|--|
| | 300 м; с переменной скоростью до 5 мин; стартовый разгон и переход в бег по дистанции; преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м; бег по виражу; эстафеты 4х6 м; беговые упражнения – бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м), по первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| <i>Прыжок в длину</i> | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см) | | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |
| <i>Прыжок в высоту</i> | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| <i>Метание</i> | Метание набивного мяча весом 203 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову; толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м | | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| Спортивные, игры | Теоретические сведения: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Теория по подвижным и спортивным играм: Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. Упрощенные правила игры в баскетбол; | 14 | Осваивать универсальные знания умения. |
| Волейбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок,</i> | Дальнейшее обучение стойкам и перемещениям | | Описывать техник перемещений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| <i>поворотов и стоек</i> | | Осваивать технику выполнения перемещений. |
| <i>Техника приема и передач мяча</i> | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. |
| <i>Игровая деятельность</i> | Учебная игра | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в играх. Соблюдать правила техники безопасности в играх. |
| <i>Нижняя прямая подача</i> | Нижняя прямая подача 6 м от сетки | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Осваивать технику остановок нижней прямой подачи |
| <i>Прямой нападающий удар</i> | Прямой нападающий удар через сетку | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в играх. Соблюдать правила техники безопасности в играх. |
| Баскетбол | Дальнейшее обучение элементам техники движений | Описывать технику передвижений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику остановок. |
| <i>Ловля и передача мяча</i> | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | Описывать технику ловли и передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику ловли мяча в движении. |
| <i>Ведение мяча</i> | Ведение мяча с обводкой препятствий | Описывать технику ведения мяча. Осваивать технику ведения в движении. |
| <i>Броски мяча</i> | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди в движении. Подбирание отскочившего от щита мяча | Описывать технику бросков мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать бросков мяча по корзине. |
| <i>Техника защиты</i> | Вырывание и выбивание мяча в парах Зонная защита | Описывать технику защиты. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. |
| <i>Игровая деятельность</i> | Игра по упрощенным правилам баскетбола | Описывать технику спортивных подвижных игр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | Осваивать технику игр с мячами. |
|--|--|--|--|

9 класс

| Содержание курса | Тематическое планирование | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности | |
|-------------------------------------|--|---------------------|--|--|
| Знания о физической культуре | <p>Чистота одежды и обуви.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила утренней гигиены и их значение для человека. - Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). - Чистота зала, снарядов. - Значение физических упражнений для здоровья человека. <p>Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p> | В ходе урока | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> | |
| Гимнастика | <p>Теоретические сведения: Физическая культура и спорт в России</p> <p>Теория по гимнастике: Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая</p> | | 29 | <p>Осваивать универсальные знания умения.</p> |
| <i>Строевые упражнения</i> | <p>Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.</p> | | | <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> |
| <i>ОРУ с предметами</i> | <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, набивным мячом, гантелями</p> | | | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | гимнастических упражнений. |
| <i>Лазание, перелазание</i> | Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнения пространственно-временной дифференцировки и точности движений</i> | Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними Выполнение и.п. упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции учителя Передвижение в колонне прыжками с соблюдением дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Эстафета: (передача мяча в колонне различными способами, сообщить время, повторить задание за 10, 15, 20 с и определить самую точную команду) | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Опорные прыжки</i> | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий: лазанье по гимнастической стенке, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Элементы акробатики</i> | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| <i>Упражнение на равновесие</i> | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации на скамейке | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | | | гимнастических упражнений. |
| Лёгкая атлетика (теоритически сведения и практический материал) | Теоретические сведения: Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах | 25 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| <i>Ходьба</i> | Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки; пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км; ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| <i>Бег</i> | Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин; с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 мин; бег 100м на скорость; эстафета 4х 100 м ; старт из положения с опорой на одну руку; с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м); кросс 500 м(м), 300м (д); бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись); специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м | | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| <i>Прыжок в длину</i> | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега | | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |
| <i>Прыжок в высоту</i> | Прыжки с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка) | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| <i>Метание</i> | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м; | | Описывать технику метания малого мяча. |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | метание нескольких мячей в 2-3 цели и различных исходных положений и за определенное время; толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор; бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат; | | Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| Спортивные, игры | Теоретические сведения: Специальные олимпийские игры Теория по подвижным и спортивным играм: Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях. Правила игры в баскетбол, волейбол (наказания при нарушениях правил) Парные игры, правила соревнований в настольном теннисе | 14 | Осваивать универсальные знания умения. |
| Волейбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | Совершенствование перемещений и стоек волейболиста | | Описывать техник перемещений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику выполнения перемещений. |
| <i>Техника приема и передач мяча</i> | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. |
| <i>Игровая деятельность</i> | Игра по упрощенным правилам волейбола | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в играх. Соблюдать правила техники безопасности в играх. |
| <i>Нижняя прямая подача</i> | Нижняя прямая подача мяча. | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Осваивать технику остановок нижней прямой подачи |
| <i>Прямой нападающий удар</i> | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов. | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в играх. Соблюдать правила техники безопасности в играх. |
| Баскетбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> | Совершенствование ранее изученных перемещений и стоек. | | Описывать технику передвижений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику остановок. |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| <i>Ловля и передача мяча</i> | Передача мяча в движении бегом в парах. Вырывание и выбивание мяча в парах | Описывать технику ловли и передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать технику ловли мяча в движении. |
| <i>Ведение мяча</i> | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников | Описывать технику ведения мяча. Осваивать технику ведения в движении. |
| <i>Броски мяча</i> | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. | Описывать технику бросков мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивать бросков мяча по корзине. |

7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

- технические средства обучения (средства ИКТ);
- Мультимедийная установка, компьютер.
- натуральные объекты;
- Мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи
- демонстрационные пособия;
- гимнастические снаряды.