


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Гаринская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
"Искусство"

 Черкашина Е. Р.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

 Агамирзоева М. В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОО

 Барышникова О. С.



Протокол

№1 от «28» 08.2023 г.

Протокол

№1 от «31» 08.2023 г.

Приказ

№ 89 от «01» 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре**

Класс: 5-7

Уровень образования: коррекционное

Срок реализации программы: 2023-2024г

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часа; 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе:

Программа «Физическое воспитание», авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В. М. Мозговой, Москва: Просвещение, 2006г

Рабочую программу составила:

Голубева Галина Ивановна

Учитель физической культуры

**п. Гари 2023г.**

## Содержание

1. Планируемые результаты
2. Содержание учебного курса по физической культуре
3. Тематическое планирование

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (В-1)*

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социальноличностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем. В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная

педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей. Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями. Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания,

оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности.

Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посылно

для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности. У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

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

**Моторная сфера** детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных

упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

**Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы.**

При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целенаправленно, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда.

Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками. Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы

обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр.

Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п.

Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются. Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «вращение» его в культуру.

В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в



основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические<sup>1</sup>. К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

**Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:**

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;

<sup>1</sup> Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина «Ребенок с особыми образовательными потребностями»

<http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-5/rebenok-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostjami>.

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений

действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

· стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру. Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий

**Личностные результаты** освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и

назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и 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 выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга-

низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных



физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

*Физическое совершенствование*

*Общая (базовая) физическая подготовка.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Кувырки (вперед, назад, сериями). Стойка на лопатках .

*Лыжные гонки:* Попеременный двухшажный, безшажный и одношажный ходы.

*Легкая атлетика:* Высокий старт с ускорением. Бег. Прыжок в длину с разбега и с места, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

*Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол.

*Комплексы общеразвивающих упражнений.*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, перестроения, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на низкой и средней перекладине

(мальчики): висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; подтягивание из виса лежа.

*Лыжные гонки:* Двухшажный попеременный, ход. Одновременный одношажный и безшажный ходы. Спуски, подъемы и торможения.

*Легкая атлетика:* Высокий старт. Бег. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и с места.

*Волейбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *Баскетбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

### **6 класс**

Основы знаний История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью). Способы деятельности Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

*Физическое совершенствование*

*Общая физическая подготовка:*

*Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

*Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный, одношажный и безшажный ходы. Лыжные гонки. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

*Легкая атлетика:* Старт с опорой на одну руку. Бег. Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

*Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол и баскетбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики.*

Акробатическая комбинация, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища. Гимнастическая

комбинация на невысокой перекладине(мальчики): размахивания, подъемы в упор, переходы в вис и из вися лежа на согнутых руках. . Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

*Легкая атлетика:* Финиширование. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину с разбега и с места.

*Баскетбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Волейбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

### **7 класс**

Основы знаний Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

*Физическое совершенствование*

*Общая физическая подготовка.*

*Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

*Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Прыжок в длину и в высоту с разбега. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

*Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол и баскетбол. Игры по упрощенным правилам.

*Комплексы общеразвивающих упражнений.*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта* Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках. Комбинация на гимнастической средней перекладине (мальчики): висы, подъем переверотом силой в упор, перемахи вперед и назад одной и другой, упор сзади, поворот кругом в упор, соскок отмахом назад. Упражнения с обручами. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемахво внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

*Лыжные гонки:* Спуск с поворотами. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

*Легкая атлетика:* Бег на короткие и длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Прыжок влину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

*Баскетбол:* Технические действия без мяча и с мячом. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*

**3. Календарно-тематическое планирование 5-7 класс, для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5 класс**

№	Дата	Темаурока	Форма проведения		Контроль
			Теория (мин)	Практика (мин)	
1		ИОТ-036. Высокий старт. Бег с ускорениями		1	
2		Высокий старт. Скоростной бег		1	
3		Старт и стартовый разгон. Бег 60 м.		1	
4		Бег 30, 60м. Прыжки в длину с разбега		1	
5		Метание мяча с места. <u>Бег 60м.</u>		1	зачет
6		Метание мяча с разбега.		1	
7		Прыжки в длину с разбега		1	
8		Эстафеты. <u>Метание мяча на дальность</u>		1	зачет
9		СБУ. Равномерный бег до 10 мин.		1	
10		<u>Бег 1000м на результат</u>		1	зачет

11		Стойки игрока, перемещения		1	
12		Терминология. Правила игры и судейство		1	
13		Основные стойки баскетболиста. <u>Пресс за 30с.</u>		1	зачет
14		Передача мяча различными способами		1	
15		Ловля и передача мяча двумя руками. <u>Челночный бег 3х10</u>		1	зачет
16		Ловля и передача мяча в движении		1	
17		Броски мяча в корзину		1	
18		Ловля мяча в движении. <u>Прыжок в длину с места</u>		1	зачет
19		Ведение мяча разными способами		1	
20		Пятнашки с ведением. <u>Прыжки через скакалку</u>		1	зачет
21		<u>Остановка прыжком.</u> Эстафеты с б.б мячом.		1	зачет
22		Режим дня. Вырывание и выбивание мяча	20	20	
23		ОРУ с мячом. Учебная игра б/б 3х3		1	
24		ОРУ с мячом. Учебная игра в б/б 4х4		1	
<b>Гимнастика</b>					
25(1)		Слагаемые ЗОЖ. Строевые упражнения. Акробатика.	20	20	
26(2)		ОРУ для развития гибкости		1	
27(3)		Кувырок вперед, назад		1	
28(4)		Кувырок вперед		1	Зачет
29(5)		Акробатические упражнения.		1	
30(6)		Стойка на лопатках		1	
31(7)		«Мост» из положения лежа, стоя. Длинный кувырок.		1	
32(8)		<u>Кувырок назад.</u> Стойка на голове с согнутыми ногами.		1	зачет
33(9)		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках		1	
34(10)		Опорный прыжок вскок в упор присев. Кувырок вперед, <u>стойка на лопатках, сед углом.</u>		1	зачет
35(11)		Опорный прыжок (ноги врозь, согнув ноги) Лазанье по канату.		1	
36(12)		Висы и упоры. <u>Опорный прыжок</u>		1	Зачет

37(13)		ОРУ. Смешанные висы и упоры. Лазанье по канату		1	
38(14)		<u>Подтягивание из виса и виса лежа (д)</u>		1	Зачет
39(15)		ОРУ для осанки. Висы и упоры на брусках.		1	
40(16)		Висы и упоры на брусках. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		1	
41(17)		Бруска. Подъём переворотом на н. жерди-м, прыжком выход в упор, переворот в вис присев.		1	
42(18)		Бруска. Размахивание изгибами, перемах правой, вис лёжа-д. Подъём переворотом-м		1	
43(19)		Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с б/б мячом		1	
44(20)		Ведение мяча в движении и на месте с изменением высоты отскока		1	
45(21)		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости		1	
46(22)		Круговая тренировка на развитие силы		1	
47(23)		ОРУ. Подвижные игры с мячом		1	
48(24)		ОРУ. Подвижные игры с мячом		1	
<b>ЛЫЖИ</b>					
49(1)		ИОТ-036 История лыжного спорта. Инвентарь	20	20	
50(2)		Техника лыжных ходов		1	
51(3)		Попеременный двухшажный ход		1	зачет
52(4)		Попеременный двухшажный ход		1	
53(5)		Одновременный бесшажныйход		1	зачет
54(6)		Одновременный бесшажныйход		1	
55(7)		Чередование лыжных ходов		1	зачет
56(8)		Переход с одного хода на другой		1	
57(9)		Прохождение дистанции до 3км		1	
58(10)		Лыжная эстафета		1	
59(11)		Подъем «полуелочкой»		1	зачет
60(12)		Подъем «полуёлочкой»		1	
61(13)		Спуски со склона в стойке		1	
62(14)		Спуски со склона в стойке		1	зачет

63(15)		Торможение «плугом»		1	
64(16)		Торможение «плугом»		1	зачет
65(17)		Торможение «плугом»		1	
66(18)		Бег на лыжах 1км		1	зачет
67(19)		Повторение лыжных ходов		1	
68(20)		Прохождение дистанции до 3км		1	
69(21)		Стойка волейболиста. Техника передвижений. Техника передачи мяча.		1	
70(22)		Техника передвижений. Передача мяча сверху двумя руками.		1	
71(23)		Передача мяча сверху двумя руками.		1	
72(24)		Основные правила игры в/б. <u>Прыжки на скакалке</u>		1	зачет
73(25)		Передача мяча сверху двумя руками в кругу		1	
74(26)		Техника приема и передачи мяча.		1	
75(27)		Техника приема и передачи мяча. Метание н. мяча		1	зачет
76(28)		Стойки игрока и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах		1	
77(29)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку		1	
78(30)		Передача мяча сверху и снизу над собой. Техника подачи мяча		1	
79(1)		ОРУ с мячом. Техника подачи мяча Челночный бег 3x10		1	
80(2)		ОРУ. Челночный бег 3x10		1	зачет
81 (3)		Нижняя прямая подача с места на расстоянии 3-5м от сетки		1	
82(4)		Передача мяча сверху и снизу над собой. Нижняя прямая подача.		1	
83(5)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку		1	
84(6)		ОРУ. Техника подачи мяча. Прыжок в длину с места		1	зачет
85(7)		Сочетание приемов верхних и нижних передач. Встречная эстафета.		1	
86(8)		Игра в Пионербол. Пресс за 1мин		1	зачет
87(9)		ОРУ. Игра в Пионербол		1	
88(10)		Ускорения из различных и. п. положений. Техника верхней прямой подачи		1	



89(11)		ОРУ, Техника верхней прямой подачи		1	
90(12)		Метание н. мяча		1	зачет
91(13)		Круговая тренировка		1	
92(14)		Высокий старт до 15м, бег 30м		1	
93(15)		Ускорения до 40м, бег 60м		1	
94(16)		Бег 60м на результат		1	зачет
95(17)		Метание с места, прыжки в длину с разбега.		1	
96(18)		Метание с разбега. Технические действия с футбольным мячом.		1	
97(19)		Метание мяча на результат. Технические действия с футбольным мячом.		1	зачет
98(20)		Технические действия с футбольным мячом в парах. Учебная игра.		1	
99(21)		Бег 1000 на результат		1	зачет
100(22)		Л/А эстафета. Учебная игра.		1	
101(23)		Подвижные игры		1	
102(24)		Подвижные игры		1	
		<b>Итого:</b>			102 часа

### 6 класс

№	Дата	Темаурока	Форма проведения		Контроль
			Теория (мин)	Практика (мин)	
1		ИОТ-036. Высокий старт. Бег с ускорениями		1	
2		Высокий старт. Скоростной бег		1	
3		Старт и стартовый разгон. Бег 60 м.		1	
4		Бег 30, 60м. Прыжки в длину с разбега		1	
5		Метание мяча с места. <u>Бег 60м.</u>		1	зачет
6		Метание мяча с разбега.		1	
7		Прыжки в длину с разбега		1	
8		Эстафеты. <u>Метание мяча на дальность</u>		1	зачет
9		СБУ. Равномерный бег до 10 мин.		1	

10		<u>Бег 1000м на результат</u>		1	зачет
11		Стойки игрока, перемещения		1	
12		Терминология. Правила игры и судейство		1	
13		Основные стойки баскетболиста. <u>Пресс за 30с.</u>		1	зачет
14		Передача мяча различными способами		1	
15		Ловля и передача мяча двумя руками. <u>Челночный бег 3х10</u>		1	зачет
16		Ловля и передача мяча в движении		1	
17		Броски мяча в корзину		1	
18		Ловля мяча в движении. <u>Прыжок в длину с места</u>		1	зачет
19		Ведение мяча разными способами		1	
20		Пятнашки с ведением. <u>Прыжки через скакалку</u>		1	зачет
21		<u>Остановка прыжком.</u> Эстафеты с б.б мячом.		1	зачет
22		Режим дня. Вырывание и выбивание мяча	20	20	
23		ОРУ с мячом. Учебная игра б/б 3х3		1	
24		ОРУ с мячом. Учебная игра в б/б 4х4		1	
<b>Гимнастика</b>					
25(1)		Слагаемые ЗОЖ. Строевые упражнения. Акробатика.	20	20	
26(2)		ОРУ для развития гибкости		1	
27(3)		Кувырок вперед, назад		1	
28(4)		Кувырок вперед		1	Зачет
29(5)		Акробатические упражнения.		1	
30(6)		Стойка на лопатках		1	
31(7)		«Мост» из положения лежа, стоя. Длинный кувырок.		1	
32(8)		<u>Кувырок назад.</u> Стойка на голове с согнутыми ногами.		1	зачет
33(9)		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках		1	
34(10)		Опорный прыжок вскок в упор присев. Кувырок вперед, <u>стойка на лопатках, сед углом.</u>		1	зачет
35(11)		Опорный прыжок (ноги врозь, согнув ноги) Лазанье по канату.		1	

36(12)		Висы и упоры. <u>Опорный прыжок</u>		1	Зачет
37(13)		ОРУ. Смешанные висы и упоры. Лазанье по канату		1	
38(14)		<u>Подтягивание из вися и вися лежа (д)</u>		1	Зачет
39(15)		ОРУ для осанки. Висы и упоры на брусках.		1	
40(16)		Висы и упоры на брусках. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		1	
41(17)		Бруска. Подъём переворотом на н. жерди-м, прыжком выход в упор, переворот в вис присев.		1	
42(18)		Бруска. Размахивание изгибами, перемах правой, вис лёжа-д. Подъём переворотом-м		1	
43(19)		Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с б/б мячом		1	
44(20)		Ведение мяча в движении и на месте с изменением высоты отскока		1	
45(21)		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости		1	
46(22)		Круговая тренировка на развитие силы		1	
47(23)		ОРУ. Подвижные игры с мячом		1	
48(24)		ОРУ. Подвижные игры с мячом		1	
<b>ЛЫЖИ</b>					
49(1)		ИОТ-036 История лыжного спорта. Инвентарь	20	20	
50(2)		Техника лыжных ходов		1	
51(3)		Попеременный двухшажный ход		1	зачет
52(4)		Попеременный двухшажный ход		1	
53(5)		Одновременный бесшажныйход		1	зачет
54(6)		Одновременный бесшажныйход		1	
55(7)		Чередование лыжных ходов		1	зачет
56(8)		Переход с одного хода на другой		1	
57(9)		Прохождение дистанции до 3км		1	
58(10)		Лыжная эстафета		1	
59(11)		Подъём «полуелочкой»		1	зачет
60(12)		Подъём «полуёлочкой»		1	
61(13)		Спуски со склона в стойке		1	

62(14)		Спуски со склона в стойке		1	зачет
63(15)		Торможение «плугом»		1	
64(16)		Торможение «плугом»		1	зачет
65(17)		Торможение «плугом»		1	
66(18)		Бег на лыжах 1км		1	зачет
67(19)		Повторение лыжных ходов		1	
68(20)		Прохождение дистанции до 3км		1	
69(21)		Стойка волейболиста. Техника передвижений. Техника передачи мяча.		1	
70(22)		Техника передвижений. Передача мяча сверху двумя руками.		1	
71(23)		Передача мяча сверху двумя руками.		1	
72(24)		Основные правила игры в/б. <u>Прыжки на скакалке</u>		1	зачет
73(25)		Передача мяча сверху двумя руками в кругу		1	
74(26)		Техника приема и передачи мяча.		1	
75(27)		Техника приема и передачи мяча. Метание н. мяча		1	зачет
76(28)		Стойки игрока и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах		1	
77(29)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку		1	
78(30)		Передача мяча сверху и снизу над собой. Техника подачи мяча		1	
79(1)		ОРУ с мячом. Техника подачи мяча Челночный бег 3x10		1	
80(2)		ОРУ. Челночный бег 3x10		1	зачет
81 (3)		Нижняя прямая подача с места на расстоянии 3-5м от сетки		1	
82(4)		Передача мяча сверху и снизу над собой. Нижняя прямая подача.		1	
83(5)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку		1	
84(6)		ОРУ. Техника подачи мяча. Прыжок в длину с места		1	зачет
85(7)		Сочетание приемов верхних и нижних передач. Встречная эстафета.		1	
86(8)		Игра в Пионербол. Пресс за 1мин		1	зачет
87(9)		ОРУ. Игра в Пионербол		1	

88(10)		Ускорения из различных и. п. положений. Техника верхней прямой подачи		1	
89(11)		ОРУ, Техника верхней прямой подачи		1	
90(12)		Метание н. мяча		1	зачет
91(13)		Круговая тренировка		1	
92(14)		Высокий старт до 15м, бег 30м		1	
93(15)		Ускорения до 40м, бег 60м		1	
94(16)		Бег 60м на результат		1	зачет
95(17)		Метание с места, прыжки в длину с разбега.		1	
96(18)		Метание с разбега. Технические действия с футбольным мячом.		1	
97(19)		Метание мяча на результат. Технические действия с футбольным мячом.		1	зачет
98(20)		Технические действия с футбольным мячом в парах. Учебная игра.		1	
99(21)		Бег 1000 на результат		1	зачет
100(22)		Л/А эстафета. Учебная игра.		1	
101(23)		Подвижные игры		1	
102(24)		Подвижные игры		1	
		<b>Итого:</b>			102 часа

### 7 класс

№	Дата	Темаурока	Форма проведения		Контроль
			Теория (мин)	Практика (мин)	
1		ИОТ-036. Высокий старт. Бег с ускорениями		1	
2		Высокий старт. Скоростной бег		1	
3		Старт и стартовый разгон. Бег 60 м.		1	
4		Бег 30, 60м. Прыжки в длину с разбега		1	
5		Метание мяча с места. <u>Бег 60м.</u>		1	зачет
6		Метание мяча с разбега.		1	
7		Прыжки в длину с разбега		1	

8		Эстафеты. <u>Метание мяча на дальность</u>		1	зачет
9		СБУ. Равномерный бег до 10 мин.		1	
10		<u>Бег 1000м на результат</u>		1	зачет
11		Стойки игрока, перемещения		1	
12		Терминология. Правила игры и судейство		1	
13		Основные стойки баскетболиста. <u>Пресс за 30с.</u>		1	зачет
14		Передача мяча различными способами		1	
15		Ловля и передача мяча двумя руками. <u>Челночный бег 3х10</u>		1	зачет
16		Ловля и передача мяча в движении		1	
17		Броски мяча в корзину		1	
18		Ловля мяча в движении. <u>Прыжок в длину с места</u>		1	зачет
19		Ведение мяча разными способами		1	
20		Пятнашки с ведением. <u>Прыжки через скакалку</u>		1	зачет
21		<u>Остановка прыжком.</u> Эстафеты с б.б мячом.		1	зачет
22		Режим дня. Вырывание и выбивание мяча	20	20	
23		ОРУ с мячом. Учебная игра б/б 3х3		1	
24		ОРУ с мячом. Учебная игра в б/б 4х4		1	
<b>Гимнастика</b>					
25(1)		Слагаемые ЗОЖ. Строевые упражнения. Акробатика.	20	20	
26(2)		ОРУ для развития гибкости		1	
27(3)		Кувырок вперед, назад		1	
28(4)		Кувырок вперед		1	Зачет
29(5)		Акробатические упражнения.		1	
30(6)		Стойка на лопатках		1	
31(7)		«Мост» из положения лежа, стоя. Длинный кувырок.		1	
32(8)		<u>Кувырок назад.</u> Стойка на голове с согнутыми ногами.		1	зачет
33(9)		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках		1	
34(10)		Опорный прыжок вскок в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, сед		1	зачет

		<u>УГЛОМ.</u>			
35(11)		Опорный прыжок (ноги врозь, согнув ноги) Лазанье по канату.		1	
36(12)		Висы и упоры. <u>Опорный прыжок</u>		1	Зачет
37(13)		ОРУ. Смешанные висы и упоры. Лазанье по канату		1	
38(14)		<u>Подтягивание из вися и вися лежа (д)</u>		1	Зачет
39(15)		ОРУ для осанки. Висы и упоры на брусках.		1	
40(16)		Висы и упоры на брусках. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		1	
41(17)		Бруска. Подъём переворотом на н. жерди-м, прыжком выход в упор, переворот в вис присев.		1	
42(18)		Бруска. Размахивание изгибами, перемах правой, вис лёжа-д. Подъём переворотом-м		1	
43(19)		Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с б/б мячом		1	
44(20)		Ведение мяча в движении и на месте с изменением высоты отскока		1	
45(21)		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости		1	
46(22)		Круговая тренировка на развитие силы		1	
47(23)		ОРУ. Подвижные игры с мячом		1	
48(24)		ОРУ. Подвижные игры с мячом		1	
<b>ЛЫЖИ</b>					
49(1)		ИОТ-036 История лыжного спорта. Инвентарь	20	20	
50(2)		Техника лыжных ходов		1	
51(3)		Попеременный двухшажный ход		1	зачет
52(4)		Попеременный двухшажный ход		1	
53(5)		Одновременный бесшажныйход		1	зачет
54(6)		Одновременный бесшажныйход		1	
55(7)		Чередование лыжных ходов		1	зачет
56(8)		Переход с одного хода на другой		1	
57(9)		Прохождение дистанции до 3км		1	
58(10)		Лыжная эстафета		1	
59(11)		Подъём «полуелочкой»		1	зачет

60(12)		Подъем «полуёлочкой»		1	
61(13)		Спуски со склона в стойке		1	
62(14)		Спуски со склона в стойке		1	зачет
63(15)		Торможение «плугом»		1	
64(16)		Торможение «плугом»		1	зачет
65(17)		Торможение «плугом»		1	
66(18)		Бег на лыжах 1км		1	зачет
67(19)		Повторение лыжных ходов		1	
68(20)		Прохождение дистанции до 3км		1	
69(21)		Стойка волейболиста. Техника передвижений. Техника передачи мяча.		1	
70(22)		Техника передвижений. Передача мяча сверху двумя руками.		1	
71(23)		Передача мяча сверху двумя руками.		1	
72(24)		Основные правила игры в/б. <u>Прыжки на скакалке</u>		1	зачет
73(25)		Передача мяча сверху двумя руками в кругу		1	
74(26)		Техника приема и передачи мяча.		1	
75(27)		Техника приема и передачи мяча. Метание н. мяча		1	зачет
76(28)		Стойки игрока и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах		1	
77(29)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку		1	
78(30)		Передача мяча сверху и снизу над собой. Техника подачи мяча		1	
79(1)		ОРУ с мячом. Техника подачи мяча Челночный бег 3x10		1	
80(2)		ОРУ. Челночный бег 3x10		1	зачет
81 (3)		Нижняя прямая подача с места на расстоянии 3-5м от сетки		1	
82(4)		Передача мяча сверху и снизу над собой. Нижняя прямая подача.		1	
83(5)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку		1	
84(6)		ОРУ. Техника подачи мяча. Прыжок в длину с места		1	зачет
85(7)		Сочетание приемов верхних и нижних передач. Встречная эстафета.		1	



86(8)		Игра в Пионербол. Пресс за 1 мин		1	зачет
87(9)		ОРУ. Игра в Пионербол		1	
88(10)		Ускорения из различных и. п. положений. Техника верхней прямой подачи		1	
89(11)		ОРУ, Техника верхней прямой подачи		1	
90(12)		Метание н. мяча		1	зачет
91(13)		Круговая тренировка		1	
92(14)		Высокий старт до 15м, бег 30м		1	
93(15)		Ускорения до 40м, бег 60м		1	
94(16)		Бег 60м на результат		1	зачет
95(17)		Метание с места, прыжки в длину с разбега.		1	
96(18)		Метание с разбега. Технические действия с футбольным мячом.		1	
97(19)		Метание мяча на результат. Технические действия с футбольным мячом.		1	зачет
98(20)		Технические действия с футбольным мячом в парах. Учебная игра.		1	
99(21)		Бег 1000 на результат		1	зачет
100(22)		Л/А эстафета. Учебная игра.		1	
101(23)		Подвижные игры		1	
102(24)		Подвижные игры		1	
		<b>Итого:</b>			102 часа