

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена  
Методическим советом школы  
Протокол № 1  
От «28» 08 2020г.

Утверждена  
Приказом директора школы  
№ 51-09 от 28.08. 2020г.  
Директор школы Пахомова Т.А. Пахомова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» В 7 КЛАССЕ  
на 2020-2021 учебный год  
для учащихся с ОВЗ (ЗПР) 7.1

УЧИТЕЛЬ: ФЕДОТОВ А.Г.

Количество часов: всего – 102 часа, в неделю – 3 часа.

Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях, кандидат пед. наук А.А. Зданевич. М; «Просвещение», 2018 г. Физическая культура.

Примерные рабочие программы. 5-9 классы. Автор: В.И. Лях. М; «Просвещение», 2019г.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Комплексной программы физического воспитания (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.) и Рабочей программы по физической культуре (автор Лях В.И.).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Главная цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:  
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре

личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

*Оценка успеваемости по физической культуре* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

### **Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю -102ч. в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час

учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владением 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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

\*владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) 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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, 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 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 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 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 ее 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 учетом 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 легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*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 закалывающих 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 самонаблюдений.

### **Содержание учебного курса**

#### **Знания о физической культуре.**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России(СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное развитие. Адаптивная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной деятельности) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки), на гимнастической комбинации(юноши), на гимнастических брусьях.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка*. Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности*. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка(лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Базовую часть составляют: подвижные и спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, элементы единоборств и основы знаний о физической культуре. В вариативную часть входят шахматы, шашки, борьба самбо, настольный теннис.

Приводятся учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Дети с особыми образовательными потребностями (ОВЗ) отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими особенностями, которые не позволяют им качественно усвоить некоторые теоретические разделы базовой программы. Это служит основанием для дифференциации требований к знаниям и умениям. При обучении этой группы детей упрощается структура знаний: за счет уменьшения объема теоретического учебного материала увеличивается объем практических заданий. При этом учебный материал

подаётся на более низком уровне, сложные понятия изучаются с помощью разделения их на составные части, их обобщения опускаются.

### **Особенности обучающихся с ЗПР**

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста. У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка.

### **Правила работы (коррекционная работа)**

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.

2. Многократно повторять материал на занятиях.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом .
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части .
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения

7 класс.

№ урока	Кол-во Занятий	Тема	Ожидаемый результат	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1-12	4 4 4 5 4  12	<p><b><u>1 четверть</u></b> <b><u>Легкая атлетика. (12 ч.)</u></b></p> <p>1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег на 1500 м.</p> <p>3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p> <p>4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1на1м) с расстояния 10-12 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага.</p> <p>6. Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; виды легкой атлетики.</p> <p>Освоить: технику выполнения высокого старта, скоростной бег до 60 м; отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» и в прыжках в длину способом «согнув ноги»; преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры; метание малых мячей с 4-5 шагов разбега.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 15-20 мин.</p> <p>Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.</p> <p>Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.</p> <p>Научиться выполнять разбег в прыжке в высоту. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону.</p> <p>Развитие выносливости. Бег до 20 мин.</p> <p>Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.</p> <p>Научиться бегу 60 м. на результат.</p> <p>Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов.</p> <p>Научиться метанию мяча на дальность.</p> <p>Научиться передаче эстафетной палочки.</p> <p>Научиться встречной</p>	<p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на</p>



13-21	3 6 4 9 3 4	<p style="text-align: center;"><u>Волейбол. (9 ч.)</u></p> <p>1. <i>Освоение техники стоек, передвижений, остановок, поворотов.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>2. <i>Освоение техники приема и передач мяча.</i> . Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед; над собой.</p> <p>3. <i>Освоение техники нижней прямой подачи..</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; подача через сетку.</p> <p>4. <i>Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>5. <i>Овладение игрой.</i> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6. <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Знать основные правила игры в волейбол, пионербол. Освоить стойку и передвижения волейболиста. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь играть в пионербол.</p>	эстафете с палочкой.	<p>Научиться выполнять верхнюю передачу мяча . Научиться технике подачи мяча. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>выносливость осваивать их самостоятельно. Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.</p>
22-27	6 4 6 6	<p><u>Спортивная борьба. (6ч.)</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой приемов.</i></p> <p>2. <i>Техника борьбы лежа.</i></p> <p>3. <i>Развитие физических качеств</i> (сила, силовая выносливость, гибкость. ловкость).</p> <p>4. Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</p>	<p>Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять</p>	

28-42		<p style="text-align: center;"><b>2 четверть</b> <b><u>Гимнастика с элементами акробатики (15ч).</u></b></p> <p>1. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Выполнение строевых команд «Пол-оборота направо!(налево)», «Полшага!».</p> <p>11 2. <i>Освоение ОРУ без предметов</i> на месте и в движении. Сочетание различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки. ОРУ в парах.</p> <p>7 3. <i>Освоение ОРУ с предметами</i> .С набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг), палками.</p> <p>6 4. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; подтягивание из вися лежа.</p> <p>5 5. <i>Освоение опорных прыжков.</i> М.: прыжок согнув ноги через «козла» в ширину высотой 100-115 см. Д.: прыжки ноги врозь</p>	<p>координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p> <p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Освоить строевые упражнения на месте. Уметь выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением</p>	<p>Научиться строевой подготовке. Перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Сочетанию различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. ОРУ в парах. Висам согнувшись и прогнувшись; подтягиванию в висе; подниманию прямых ног в висе; подтягиванию из</p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Р: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение ОРУ. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	<p>судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику акробатических упражнений,</p>
-------	--	---	--	--	--	--

43-46	7  15  4 2 4 4	<p>через «козла» в ширину высотой 105-110см.  <i>6.Освоение акробатических упражнений.</i>          Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. М.: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д.: кувырок назад в полу шпагат.          7.Воспитание физических качеств (силы, координации, силовой выносливости, гибкости).</p> <p><u>Спортивная борьба. (4ч.).</u>          1.<i>Овладение техникой приемов.</i>          2.<i>Техника борьбы лежа.</i>          3.<i>Развитие физических качеств</i> (сила, силовая выносливость, гибкость,ловкость)          4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</p>	<p>и сведением; из колонны по два , по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Освоить ОРУ без предметов и с предметами (мячами, скакалками).          Выполнять висы и упоры, лазать по канату. Выполнять акробатические соединения из кувырков, стойки на голове. Освоить опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь (дев.), согнув ноги (мальч.).          Овладеть учебными нормативами школьной программы.          Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его</p>	<p>виса лежа. Освоить опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, 80-100 см).          Освоить кувырок вперед и назад; стойку на лопатках.</p> <p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.          Научиться технике бросков, удержаний.          Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств.          Выполнять правила борьбы..          П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>осваивать их самостоятельно.          Описывать технику перестроений.</p> <p>Описывать технику приемов.          Осваивать технику приемов самостоятельно.          Организовывать совместные занятия со сверстниками.          Осуществлять</p>
-------	-------------------------------------	--	--	---	---	---

47-48	1 2 2	<p style="text-align: center;"><u>Шахматы (2ч.).</u></p> <p>1. <i>Игровое поле, ходы и взятие фигур, понятия «шах» и «мат».</i></p> <p>2. <i>Игры задания по отработке навыков игры. Ходы различными фигурами, «мат» с помощью ладьи, ферзя, короля.</i></p> <p>3. <i>Учебные игры.</i></p>	<p>координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p> <p>Знать правила игры в шахматы, терминологию шахмат. Иметь представление о принципах постановки «мата» ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем. Уметь играть с соперником.</p>	<p>Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться ставить мат в стандартных ситуациях.</p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>	<p>судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p> <p>Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного</p>
49-63	10 4 4	<p style="text-align: center;"><b>3 четверть.</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Подъем «полуелочкой», торможение</p>	<p>Знать: правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой ; требования к</p>	<p>Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного</p>

	2 6	«плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	одежде и обуви лыжника; виды лыжного спорта; значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Освоить попеременный двухшажный, одновременный бесшажный лыжные ходы. Уметь спускаться со склона в высокой и низкой стойках, подниматься полуюлочкой. Проходить дистанцию до 3 км.	уроку. Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом и применить в передвижении на лыжах. Научиться технике спуска в средней стойке. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.. Научиться выполнять поворот плугом. Научиться выполнять эстафету по этапам. Научиться выполнять	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.	отношения к школе. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.
64-72	2	<u>Баскетбол (9ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой передвижений,</i>	Знать правила	Научиться выполнять	Р.: применять правила подбора	Описывать

73-76	2	<p><i>остановок, поворотов и стоек.</i> Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2.<i>Освоение ловли и передачи мяча.</i> Ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате).</p>	<p>безопасности при занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол. Освоить передвижения, остановки, повороты, стойки; ловлю и передачу мяча двумя от груди и одной от плеча; ведение мяча по прямой и с изменением направления. Уметь выполнять броски одной и двумя с отражением от щита, бросок со штрафной двумя сзади. Выполнять сочетание элементов баскетбола.</p>	<p>передачу мяча двумя руками от груди. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.</p>	<p>одежды для занятий баскетболом. Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий</p>	<p>технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
	3	<p>3.<i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>				
	4	<p>4.<i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4.8 м.</p>				
	2	<p>5.<i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Перехват мяча.</p>				
	4	<p>6.<i>Освоение тактики игры.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>				
		<p><u>Спортивная борьба (4 ч.).</u></p> <p>1.<i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки).</p>	<p>Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа:</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для</p>	<p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов</p>

77-78	2	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.	удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	4	3. <i>Воспитание физических качеств.</i>				
	4	4. Игры с элементами единоборств.				
79-84		<u>Шашки (2ч.).</u>				
	1	1. <i>Игровое поле, основные правила игры, ходы и взятие шашек.</i>	Знать основные правила игры в шашки. Иметь представление о комбинации; решать простые комбинации. Уметь играть с соперником.	Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться играть в стандартных ситуациях.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
	2	2. <i>Знакомство с комбинацией.</i> Решение простых заданий.				
	2	3. <i>Освоение игровых навыков.</i> Игры с разными соперниками.				
		<u>4 четверть.</u> <u>Спортивная борьба (6 ч.).</u>				
	3	1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки).	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро,	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять
	4	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.				
	6	3. <i>Воспитание физических качеств.</i>				
	6	4. Игры с элементами единоборств.				

85-93		<p style="text-align: center;"><u>Легкая атлетика (9 ч.).</u></p> <p>3 1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>5 2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег на 1500 м.</p> <p>3 3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов разбега.</p> <p>4 4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>4 5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м; с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча.</p> <p>9 6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p>	<p>захватом за ногу.</p> <p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике, значении л/атлетических упражнений для развития физических качеств. Уметь пробегать дистанцию до 60 м с максимальной скоростью с высокого старта; выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега. Метать мяч в цель и на дальность. Бегать в равномерном темпе 15-20 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15</p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать</p>
-------	--	---	---	---	---	---



94-99		<p style="text-align: center;"><u>Футбол (6 ч.)</u></p> <p>2 1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>6 2. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой;.</p> <p>6 3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой, ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу.</p> <p>4 4. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p>	<p>Знать основные правила игры в мини-футбол, правила безопасности при занятиях. Освоить технику передвижений (бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед). Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение</p>	<p>шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Научиться выполнять передачу мяча и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике ударов по воротам. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.</p>	<p>упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Использовать игру футбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p> <p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия по футболу и игру</p>
-------	--	--	--	---	--	--

100-102	1  3	<p style="text-align: center;"><u>Настольный теннис (3 ч.).</u></p> <p>1. <i>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</i> Стойка игрока, хват ракетки, подачи.</p> <p>2. <i>Освоение ударов по мячу.</i> Без вращения, с нижним и верхним вращением.</p>	<p>мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу. Освоить стойку, передвижения, хват ракетки, удары по мячу. Знать основные правила игры.</p>	<p>Научиться выполнять подачи, передачи. Играть с партнёром.</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>	<p>перестрелка со сверстниками. Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p>
---------	------------	---	---	--	--	---