

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

по физической культуре

для 5 – 9 классов (8.1)

2024 – 2025 учебный год

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1–4 классов (8.1) учебного предмета «физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) БОУ «Русскополянская гимназия №1».
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. И.М. Бгажноковой/ – М.: Просвещение, 2010 г.
- Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и

- навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
 - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
 - содействие военно-патриотической подготовке.
 - формировать ответственное отношение к выбору профессии и создавать условия для профессионального самоопределения обучающихся, в соответствии со склонностями, способностями, индивидуальными особенностями, с потребностями общества.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания

Рабочая программа рассчитана:

- в 5 классе на, 102 часа, 3 часа в неделю
- в 6 классе на 102 часа, 3 часа в неделю
- в 7 классе на 70 часов, 2 часа в неделю
- в 8 классе на 70 часов, 2 часа в неделю
- в 9 классе на 68 часов, 2 часа в неделю

Планируемые результаты освоения (АОП) учебного предмета физическая культура

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирая для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
 демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
 комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных
 и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | | |
|----------|---|------------------|------|------|------|------|
| | | 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| 1 | Базовая часть | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры и подвижные игры | 25 | 22 | 20 | 20 | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1-4. | Легкая атлетика | 29 | 30 | 20 | 20 | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка Коррекционно-развивающие игры | 34 | 36 | 16 | 16 | 12 |
| ИТОГО | | 102 | 102 | 70 | 70 | 68 |

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (14 ч)

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба

приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры (20 ч)

Пионербол (17 часов). Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол(18 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Мини-футбол (13 часов). Ознакомление с правилами и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (14ч)

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (14 ч)

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;

- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры (20 ч)

Пионербол (17 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол (18 часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча

одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Мини-футбол (13 ч). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (14 ч)

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

7 класс

Основы знаний о физической культуре: самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (14 ч)

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры (20 ч)

Волейбол (15 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол (20 часов). Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол (14 часов). Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Кроссовая подготовка (12 ч)

Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м

8 класс

Основы знаний о физической культуре: самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика (14 ч)

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с маленькими мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с

небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры (20 ч)

Волейбол (15 ч) .Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол (21 ч) Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Мини-футбол (14 ч) Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (12 ч)

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

9 класс

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика (12 ч)

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Подвижные и спортивные игры (22 ч)

Волейбол(14 ч). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (20 ч) Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Мини-футбол(13 ч) .Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о

тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (12 ч)

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Форма промежуточной аттестации

| Предмет | Промежуточная аттестация |
|---------------------|---------------------------------|
| Физическая культура | Личные рекорды |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| Темати | Кол | КЭС | Планируемые образовательные результаты | Контро |
|---------------|------------|------------|---|---------------|
|---------------|------------|------------|---|---------------|

| чекский раздел | -во часов | | Личностные | Метапредметные | Предметные | | ль и оценка |
|-------------------------------------|------------------|---|---|---|--|---|---|
| | | | | | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями : организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Развивать готовность к сотрудничеству. Осознавать себя членом школьного коллектива. | <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <p>Концентрация внимания</p> | Правилам техники безопасности на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знаниям о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости и от погодных условий и времени года; | Представлению о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и специальной олимпиаде. | Фронтальный опрос. Индивидуальный опрос |
| Лёгкая атлетика | 29 | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба Бег | 1.Развивать готовность к сотрудничеству 2.Развивать умение понимать и принимать | <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с | Правилам безопасности при выполнении и физических упражнениях | выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----|---|--|---|--|---|---|
| | | Прыжки Метание | позицию других членов коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 4. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. | учителем и сверстниками; Познавательные: - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные: - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Концентрация внимания | й. Фазы прыжка в длину с разбега, фазы прыжка в высоту. Как бежать по прямой и по повороту. | ом темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м. прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега координировать движение рук и ног при беге по повороту ; бежать в быстром темпе до 100 м | вов |
| Гимнастика и акробатика | 14 | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения | .Развивать готовность к сотрудничеству 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 5.Стремление к физическому совершенству. 6.Стремление к развитию своих физических возможностей. 7.Стремление | Регулятивные УУД: - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Познавательные УУД: - овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями; - умение различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы; - умение описывать технику общеразвивающих упражнений; | правила поведения при выполнении и строевых команд, как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении и опорного прыжка. Гигиены после занятий физическим и упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!» | выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал ; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя. Выполнять | Индивидуальный опрос, Сдача элементов акробатических упражнений |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----|---|--|---|--|---|---|
| | | | <p>е к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.</p> <p>8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. Осознавать себя членом школьного коллектива.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - умение составлять комбинации из числа разученных упражнений; - осознание важности самостоятельного выполнению упражнения; - умение описывать технику акробатических упражнений; - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделения; - умение оказания помощи в установке и уборке снарядов. <p>Коррекция внимания</p> | «Направо!» | <p>опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости. Выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноса и груза.</p> | |
| Подвижные и спортивные игры | 23 | <p>Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Пионербол. Баскетбол. Мини-футбол. Подвижные и игровые упражнения.</p> | <p>Развивать желание помогать другим. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции.</p> | <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учиться работать по предложенному учителем плану. - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; | <p>Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Правила игры в мини-футбол. Разучат коррекционно-развивающие игры и игровые упражнения.</p> | <p>подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя. Правила игры, уметь играть по основным правилам.</p> | <p>Фронтальный опрос Индивидуальный опрос</p> |

| | | | | | | | |
|--|----|--|---|--|-------------------------------------|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности; - умение измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования; | | | |
| <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Коррекционно-развивающие игры</p> | 34 | <p>Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег в равномерном темпе. Подвижные игры для развития выносливости.</p> | <p>Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.</p> <p>Развивать желание помогать другим.</p> <p>Формировать «чувство локтя», взаимовыручки</p> | <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности умение самостоятельно определять цели своего обучения; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме ; - уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения | как бежать по прямой и по повороту. | <p>координировать движение рук и ног при беге по повороту ;</p> <p>свободный бег до 200-300 м;</p> <p>быстром темпе до 100 м.</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Индивидуальный опрос</p> <p>Сдача нормативов</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | дистанций. Коммуникативные УУД: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; - уметь измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

6 класс

| Тематический раздел | Кол-во часов | КЭС | Планируемые образовательные результаты | | | | Контроль и оценка |
|-------------------------------------|------------------|--|--|--|--|---|--|
| | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | | |
| | | | | | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. | Развивать готовность к сотрудничеству. Осознавать себя членом школьного коллектива. | <i>Регулятивные УУД:</i> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - <i>Познавательные УУД:</i> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. | Различать основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. | Правилам безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. | Фронтальный опрос. Индивидуальный опрос |
| Лёгкая атлетика | 30 | Правила техники | 1. Развивать готовность к | Знать правила техники безопасности | правила передачи | правильн | Фронтальный |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----|--|---|--|--|---|---|
| а | | <p>безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба Бег Прыжки Метание</p> | <p>сотрудничеству 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <i>Познавательные УУД:</i> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> | <p>эстафетной палочкой встречной эстафете. Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p> | <p>о отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивание». Ходить спортивной ходьбой; пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега. Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> | <p>опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов</p> |
| Гимнастика и акробатика | 14 | <p>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения</p> | <p>.Развивать готовность к сотрудничеству 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно</p> | <p>как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну</p> | <p>подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать</p> | <p>Индивидуальный опрос, Сдача элементов в акробатических упражнениях</p> |

| | | | | | | | |
|---|----|--|--|---|---|--|---|
| | | <p>без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения</p> | <p>коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 5. Стремление к физическому совершенству. 6. Стремление к развитию своих физических возможностей. 7. Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. 8. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. Осознавать себя членом школьного коллектива.</p> | <p>выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> - овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями; - умение различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; - умение описывать технику общеразвивающих упражнений; - умение составлять комбинации из числа разученных упражнений; - осознание важности самостоятельного выполнения упражнения; - умение описывать технику акробатических упражнений; - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделения; - умениеказания помощи в установке и уборке снарядов.</p> | <p>по два; как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> | <p>дистанцию в движении; выполняют прыжок через козла способом «ноги врозь» с осложнениями; сохраняют равновесие в упражнениях на низком бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазания; лазать по канату в три приёма.</p> | |
| <p>Подвижные и спортивные игры</p> | 22 | <p>Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Пионербол. Баскетбол. Мини-футбол. Подвижные игры и игровые упражнения.</p> | <p>Развивать желание помогать другим. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции.</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i> - учиться работать по предложенному учителем плану. - вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;, - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;, - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - <i>Познавательные УУД:</i></p> | <p>права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Правила игры, уметь играть по основным правилам. Знать когда выполняются</p> | <p>выполняют остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Выполняют верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p> | <p>Фронтальный опрос Индивидуальный опрос</p> |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|---|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | штрафные броски, сколько раз. | | |
| <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Коррекционно-развивающие игры</p> | 36 | <p>Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег в равномерном темпе. Подвижные игры для развития выносливости.</p> | <p>Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Развивать желание помогать другим.</p> <p>Формировать «чувство локтя», взаимовыручки</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности умение самостоятельно определять цели своего обучения; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме ; - уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать со | как влияют занятия бегом на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. | <p>координировать движения рук, ног и туловища в беге на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м; преодолеть до 800 м(девочки), до 1 км(мальчики).</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Индивидуальный опрос</p> <p>Сдача нормативов</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; - уметь измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

7 класс

| Тематический раздел | Кол-во часов | КЭС | Планируемые образовательные результаты | | | | Контроль и оценка |
|-------------------------------------|------------------|---|---|--|--|---|---|
| | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | | |
| | | | | | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | Основы знаний о физической культуре: самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. | Развивать готовность к сотрудничеству. Осознавать себя членом школьного коллектива. | <i>Регулятивные УУД:</i> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <i>Познавательные УУД:</i> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. | Основы знаний о физической культуре: самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. | Фронтальный опрос. Индивидуальный опрос |
| Лёгкая атлетика | 20 | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба Бег Прыжки Метание | 1. Развивать готовность к сотрудничеству 2. Развивать умение понимать и принимать позицию других | <i>Регулятивные УУД:</i> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <i>Познавательные УУД:</i> | значение ходьбы для укрепления здоровья человека, | пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----|---|--|--|---|--|---|
| | | | <p>членов коллектива.</p> <p>3. Развивать желание помогать другим.</p> <p>4. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.</p> | <p>- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;</p> <p>- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;</p> <p>- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений;</p> <p>- умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> | <p>основы кроссового бега, бег по выражу</p> | <p>плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> | |
| Гимнастика и акробатика | 14 | <p>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</p> <p>Упражнения на гимнастичес</p> | <p>Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.</p> <p>3. Развивать желание помогать другим.</p> <p>5. Стремление к физическому совершенств</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <p>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <p>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> | <p>как правило выполнять размыкание уступами, как перебраться из колонны по одному в колонну по два, три;</p> | <p>различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом</p> | <p>Индивидуальный опрос, Сдача элементов в акробатических упражнениях</p> |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|----|---|---|--|---|--|---|
| | | кой стенке. Акробатически упражнения | у. 6.Стремление к развитию своих физических возможностей. 7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. 8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. Осознавать себя членом школьного коллектива. | <i>Познавательные УУД:</i> - овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями; - умение различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы; - умение описывать технику общеразвивающих упражнений; - умение составлять комбинации из числа разученных упражнений; - осознание важности самостоятельного выполнения упражнения; - умение описывать технику акробатических упражнений; - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий <i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделения; - умение оказания помощи в установке и уборке снарядов. | как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. | «согнуть ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне. | |
| Подвижные и спортивные игры | 20 | Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Пионербол. Баскетбол. Мини-футбол. Подвижные игры и игровые упражнения. | Развивать желание помогать другим. .Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. | <i>Регулятивные УУД:</i> - учиться работать по предложенному учителем плану. - вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - <i>Познавательные УУД:</i> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - умение описывать технику | когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Права и обязанности игрока в; как предупредить травмы | выполнять остановки прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Права и обязанности игроков; как предупредить травмы | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос |

| | | | | | | | |
|--|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | <p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>- уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> | | | |
| <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Коррекционно-развивающие игры</p> | 16 | <p>Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег в равномерном темпе. Подвижные игры для развития выносливости.</p> | <p>Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.</p> <p>Развивать желание помогать другим.</p> <p>Формировать «чувство локтя», взаимовыручки</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <p>- соблюдать правила безопасности</p> <p>умение самостоятельно определять цели своего обучения;</p> <p>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <p>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей</p> <p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <p>- формировать умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме ;</p> <p>- уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;</p> <p>- уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>- уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</p> <p>- уметь измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования.</p> | <p>как влияют занятия бегом на трудовую деятельность учащихся; правил соревнований.</p> | <p>координировать движения рук, ног и туловища в беге на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м; преодолеть до 800 м(девочки), до 1км(мальчики).</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Индивидуальный опрос</p> <p>Сдача нормативов</p> |

| Тематический раздел | Кол-во часов | КЭС | Планируемые образовательные результаты | | | | Контроль и оценка |
|-------------------------------------|------------------|--|--|--|---|---|---|
| | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | | |
| | | | | | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | Основы знаний о физической культуре: самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр | Развивать готовность к сотрудничеству. Осознавать себя членом школьного коллектива. | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. | Основы знаний о физической культуре: самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр | Фронтальный опрос. Индивидуальный опрос |
| Лёгкая атлетика | 20 | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба Бег Прыжки Метание | <p>1. Развивать готовность к сотрудничеству</p> <p>2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.</p> <p>3. Развивать желание помогать другим.</p> <p>4. Формировать «чувство локтя», взаимовыру</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Простейшие правила судейства по бегу, прыжка | бежать с переменной скоростью в течении 6 мин. В различном темпе; выполнять прыжки в длину, метать, толкать набивной мяч. | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----|---|---|---|--|--|--|
| | | | чки. | используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. | м, метанию; правила передачи эстафетной палочки и в эстафетах; как измерять давление и пульс. | | |
| Гимнастика и акробатика | 14 | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения | .Развивать готовность к сотрудничеству 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 5.Стремление к физическому совершенству. 6.Стремление к развитию своих физических возможностей. 7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. 8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. Осознавать | <i>Регулятивные УУД:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Познавательные УУД:</i> - овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями; - умение различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; - умение описывать технику общеразвивающих упражнений; - умение составлять комбинации из числа разученных упражнений; - осознание важности самостоятельного выполнения упражнения; - умение описывать технику акробатических упражнений; - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий <i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Как правильно выполнять размыкание уступами, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. | различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простей | Индивидуальный опрос, Сдача элемента в акробатических упражнениях |

| | | | | | | | |
|---|----|---|--|--|---|---|---|
| | | | себя членом школьного коллектива. | направленные на развитие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделения; - умение оказания помощи в установке и уборке снарядов. | | шие комбинации на гимнаст. бревне. | |
| Подвижные и спортивные игры | 20 | Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Пионербол. Баскетбол. Мини-футбол. Подвижные игры и игровые упражнения. | Развивать желание помогать другим. .Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. | <i>Регулятивные:</i> - учиться работать по предложенному учителем плану; - вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; - принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <i>Познавательные:</i> - уметь рассказывать правила изучаемой игры; - обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Правила техники безопасности занятия подвижными и спортивными играми. Как правильно выполнять штрафные броски и сколько. | выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении и шагом. Ведение мяча в бегах. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. Выполнение остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос |
| Кроссовая подготовка Коррекционно-развивающие игры | 16 | Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег в равномерном темпе. Подвижные игры для развития выносливости. | Развивать готовность к сотрудничеству Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Развивать желание помогать другим. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки | <i>Регулятивные УУД:</i> - соблюдать правила безопасности умение самостоятельно определять цели своего обучения; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <i>Познавательные УУД:</i> - формировать умений осознанного построения | Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Как влияют занятия бегом на трудовую деятельность | координировать движения рук, ног и туловища в беге на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м; преодолеть до 800 м(девочки), до 1км(мал | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---------------|--|
| | | | | <p>речевого высказывания в устной форме ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; - уметь измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. | <p>учащихся;</p> <p>правила соревнований.</p> | <p>ьчки).</p> | |
|--|--|--|--|--|---|---------------|--|

9 КЛАСС

| Тематический раздел | Кол-во часов | КЭС | Планируемые образовательные результаты | | | | Контроль и оценка |
|-------------------------------------|------------------|---|--|--|--|---|--|
| | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | | |
| | | | | | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться | |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | <p>Основы знаний о физической культуре: понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр</p> | <p>Развивать готовность к сотрудничеству. Осознавать себя членом школьного коллектива.</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | <p>Вводный инструктаж на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре: понятие спортивной этики .Отношение к товарищам.</p> | <p>Правилам техники безопасности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.</p> | <p>Фронтальный опрос. Индивидуальный опрос</p> |

| | | | | | | | |
|-----------------|----|---|---|--|--|---|--|
| | | | | <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. | | | |
| Лёгкая атлетика | 20 | <p>Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба Бег Прыжки Метание</p> | <p>1. Развивать готовность к сотрудничеству 2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 4. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.</p> | <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. | <p>Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> | <p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции и 100-200 м, на средние дистанции и 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции и до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;</p> | <p>Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов</p> |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. Прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание». | |
| Гимнастика и акробатика | 14 | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения | Развивать готовность к сотрудничеству 2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 5. Стремление к физическому совершенству. 6. Стремление к развитию своих физических возможностей. 7. Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. 8. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. Осознавать себя членом школьного | <i>Регулятивные УУД:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Познавательные УУД:</i> - овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями; - умение различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы; - умение описывать технику общеразвивающих упражнений; - умение составлять комбинации из числа разученных упражнений; - осознание важности самостоятельного выполнения упражнения; - умение описывать технику акробатических упражнений; - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий <i>Коммуникативные УУД:</i> - умение взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделения; | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. | выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составит 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. | Индивидуальный опрос, Сдача элементов в акробатических упражнениях |

| | | | | | | | |
|---|----|--|--|--|---|--|---|
| | | | коллектива. | - умение сказания помощи в установке и уборке снарядов. | | | |
| Подвижные и спортивные игры | 20 | Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Пионербол. Баскетбол. Мини-футбол. Подвижные и игровые упражнения. | Развивать желание помогать другим. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. | <i>Регулятивные:</i> - учиться работать по предложенному учителем плану; - вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; - принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <i>Познавательные:</i> - уметь рассказывать правила изучаемой игры; - обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. | Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Что значит «тактика игры», роль судьи. Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. | выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подачи, выполнять прямую нападающих удар; блокировать нападающие удары. | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос |
| Кроссовая подготовка Коррекционно-развивающие игры | 12 | Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег в равномерном темпе. Подвижные игры для развития выносливости. | Развивать готовность к сотрудничеству Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Развивать желание помогать другим. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки | <i>Регулятивные УУД:</i> - соблюдать правила безопасности умение самостоятельно определять цели своего обучения; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <i>Познавательные УУД:</i> - формировать умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме ; - уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, | Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Виды бега, технику бега. | координировать движения рук, ног и туловища в беге на отрезках 40-60 м; преодолеть до 800 м(девочки), до 1км(мальчики). пройти в быстром темпе 200-300 м(девочки) | Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;- уметь измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|