

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F3A894D36D433DEF4433DA30763E3060  
Владелец: Сазонова Надежда Семеновна  
Действителен: с 18.04.2023 до 11.07.2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Калининградской области  
Муниципальное образование "Черняховский муниципальный округ  
Калининградской области"  
МАОУ "Калиновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

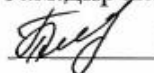
На педагогическом

Совете школы

Протокол от « 05 июня  
2023года

СОГЛАСОВАНО


Зам.директора по УВР

 Борисенко Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

"Калиновская СОШ"

 Сазонова Н.С.

Приказ №85 от 05 июня  
2023года



Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
на 2023– 2024 учебный год  
для 5 класса

п. Калиновка

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуре в основной школе выделяется в 8 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).



## Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

## Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### *Минимальный уровень:*

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр  
правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; □
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; □
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; □
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; □
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; □
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; □
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### Содержание учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

#### Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

#### Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

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

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

#### **Гимнастика**

##### Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

##### Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе



и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногами. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козья, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми

руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

## Легкая атлетика

### Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

### Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

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.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением 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 до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. 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.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- 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» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

## Лыжная подготовка

### Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

### Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны **уметь**:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;

- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

### Спортивные игры

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

#### **Баскетбол**

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

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 движений: 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).

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

#### **Настольный теннис**

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

- владеть клюшкой;
- водить шайбу.

### **Межпредметные связи**

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,**

**8 класс**

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,2	5,5	6,0	5,1	5,3	5,8
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,0	10,7	11,8	9,8	10,5	11,3
Бег 60 м (сек)	11,0	11,8	12,7	10,8	11,6	12,4
Бег 300 м (мин., сек)	1,12	1,20	1,30	1,8	1,18	1,22
Прыжок в длину с места (см)	175	164	155	180	170	160
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	101	92	77	97	85	72
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	27	25	22	29	26	23
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	14	11	8	11	8	5

**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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию

рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.



У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

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

**Моторная** сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаг при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной – силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить

обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

### **КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП ООО с обучающимися с умственной отсталостью**

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

- диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;
- коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;
- консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;
- информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

- системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;
- совершенствование коммуникативной деятельности;

- формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);
- развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;
- развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
- формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;
- достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

#### *Механизмы реализации программы коррекционной работы*

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с УО;
- комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

- сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;
- сотрудничество со средствами массовой информации;
- сотрудничество с родительской общественностью.

## физическая культура 8 класс

	Раздел программы	Часы	8 Класс								Кол-во контрольн. работ
			Четверти								
			I (16)		II (16)		III (20)		IV (16)		
			Номера уроков								
			1-11	12-16	17-27	28-32	33-46	47-52	53-58	59-68	
1	Знания о физической культуре	3	<b>2</b>		<b>1</b>						-
2	Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность)	3					<b>2</b>			<b>1</b>	-
3	Физическое совершенствование	62									
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность										-
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:										
	• Гимнастика с элементами акробатики	10			<b>10</b>						-
	• Легкая атлетика	18	<b>9</b>							<b>9</b>	<b>2</b>
	• Лыжная подготовка	12					<b>12</b>				1
	Спортивные игры:	16									
	• Волейбол	5				<b>5</b>					1
	• Футбол	5		<b>5</b>							1
	• Баскетбол	6							<b>6</b>		1
	• Пинг-понг	4						<b>4</b>			1
	• Плавание	2						<b>2</b>			-
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		<b>16</b>		<b>16</b>		<b>20</b>		<b>16</b>	



				правила старта, разгона и финиширования; разминка и беговые упражнения по дистанции; бег 30 м на результат;		. Владеют техникой дыхания по дистанции . Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции , правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции . Умеют проходить тестирование собственных данных на спринтерские дистанции (30; 3 по 10 м.; 60м.; 100м.; 300м.; 400м.);	ть выполнения учебной задачи, собственные возможности и её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	ие современно о мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно	
3	Челночный бег 3 по 10 м. Скоростно-силовая подготовка.	1	2-н	Формирование учащегося деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; повторение техники челночного бега 3 по 10м с предметами; правила старта и финиширования; выполнение комплекса упражнений на силу и скорость по круговой тренировке до 5 этапов; игра в футбол	Урок общеметодической направленности	. Владеют техникой дыхания по дистанции . Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции , правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции . Умеют проходить тестирование собственных данных на спринтерские дистанции (30; 3 по 10 м.; 60м.; 100м.; 300м.; 400м.);	ть выполнения учебной задачи, собственные возможности и её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	ие современно о мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно	
4	Знания о ФК: История легкой	1		Формирование учащегося умений построения	Урок открытия нового знания	. Владеют техникой дыхания по дистанции . Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции , правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции . Умеют проходить тестирование собственных данных на спринтерские дистанции (30; 3 по 10 м.; 60м.; 100м.; 300м.; 400м.);	ть выполнения учебной задачи, собственные возможности и её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	ие современно о мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно	

	атлетики.			я и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу, просмотр интернет		Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использовать	планирование и регуляции своей деятельности и. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	го безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
5	Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 10-12 мин.	1	3-н	Формирование у обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на месте и спец.беговые упражнения в движении; прыжки и многоскоки; прыжок в длину с места на результат; прыжки через скакалку до 30 сек. равномерный бег до 12 мин. игра в футбол	Урок общеметодической направленности	Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использовать	планирование и регуляции своей деятельности и. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	го безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
6	Техника прыжка в длину с разбега	1		Формирование у обучающихся	Урок общеметодической направленности	Выполняют технику прыжка в длину с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использовать	планирование и регуляции своей деятельности и. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	го безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

	способом «согнув ноги»			<p>деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:</p> <p>разминка на гибкость; беговые упражнения; ускорения на 10 и 20 м; определение толчковой ноги; разбег с 7 – 9 шагов; выполнение техники прыжка с разбега</p>	ти	ание закаляющих процедур,			
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	4-н	<p>Формирование учебных деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; комплекс упражнений на гибкость; отработка техники метания в</p>	Урок общеметодической направленности				



				цель и на дальность с места и с разбега; игра в футбол					
8	Тестирование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1	к	Формирование у обучающихся умения осуществлять функцию контроля функций: разминка на верхний плечевой пояс; равномерный бег; выполнение техники метания в цель и на дальность с разбега и с места на результат; игра в футбол	Урок развивающего контроля				
9	Знания о ФК: Закаливание организма. правила гигиены тела.	1	5-н	Формирование у обучающихся умения построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступления по докладу; просмотр интернет-сайта;	Урок открытия новых знаний				
10	Техника эстафетного бега на 300 м. Кроссовая подготовка.	1		Формирование у обучающихся деятельности способностей и способностей	Урок общеметодической направленности				

				<p>ей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:</p> <p>разминка на гибкость; повторение техники передачи эстафеты; выполнение техники бега по прямой и повороту; круговая эстафета на 300 м; равномерный бег до 12 мин.; игра в футбол</p>				
11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	6-н	<p>Формирование у обучающихся деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:</p> <p>проведение круговой разминки с набивным мячом; преодоление полосы препятствий; повторение техники преодоления</p>	Урок общеметодической направленности			

				препятстви я.					
<b>Спортивные игры – ФУТБОЛ – 5 час.</b>									
12	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой	1		Формирование у обучающихся деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещение в игре в различных направлениях, прыжки в беге.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности,	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью.	
13	Техника перемещений игрока. Совершенствование техники ведения мяча в игре футбол.	1	7-н	Формирование у обучающихся деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; разучивание техники	Урок общеметодологической направленности	Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе.	умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности,		

Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

				ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча;		Проводят спортивные и подвижные игры между собой.			
14	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. ОФП	1		Формирование у обучающихся деятельности и способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; разучивание техники ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; выполнение скоростных упражнений из 5 заданий по кругу;	Урок общеметодологической направленности				
15	Правила назначения штрафного удара и его пробивание.	1	8-н	Формирование деятельности и способностей и способностей к структурированию	Урок рефлексии				

			ованию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; упражнения с мячами в парах; индивидуальные действия игрока: ведение, обводка препятствия; передачи и остановки мяча; удары по воротам; отработка техники штрафного удара;					
16	Правила игры в футбол. Выполнение техники игры в футбол.	1	Формирование у обучающихся умения осуществлять контроль функций: разминка на гибкость со скакалками; равномерный бег; отработка техники игры на результат: дриблинг; остановка мяча; удар по воротам; отбор мяча; знание правил игры.	Урок развивающего контроля				



№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты				Учебные
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	
<b>8 КЛАСС П ЧЕТВЕРТЬ</b>									
<b>Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики – 10 час.</b>									
17	Инструктаж техники безопасности и на занятиях гимнастикой.	1	9-н	Формирование деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности и на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения	Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Горочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
18	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1		Формирование деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок общеметодологической направленности	первую мед. помощь. Выполняют самостоятельно но выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности,	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества,	
19	Перестроения в строю. Акробатика	1	10-н	Формирование деятельностиных	Урок общеметодологической направленности	Демонстрируют	активное использование	принятие ценностей	

	. Кувырок вперед.			способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: команды на внимание в строю; разминка на гибкость с предметами; группировка и перекаты в группировке; положение «мостик»; обучение технике кувырка вперед; п/игры на внимание и ловкость		строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях	занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	семейной жизни, уважительно и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представленный посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
20	Акробатика . Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1		Формирование деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники кувырка назад с выходом в упор присев из положения стоя ноги врозь; п/игра с мячом	Урок общеметодологической направленности			
21	Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок.	1	11-н	Формирование деятельности способностей и способностей к структурированию	Урок общеметодологической направленности			



				анию и систематизации изучаемого предметного содержания: ходьба в равновесии по бревну, руки в стороны или на пояс, стойка на одной ноге до 3 сек.,; освоение техники соскок прогнувшись.		(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов		нно.	
22	Знания о ФК: Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по теме доклада; просмотр интернета: успехи спортсменов в спорте.	Урок открытия новых знаний	(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед,			
23	Техника положения вис и упоры в висе на перекладине.	1	12-н	Формирование деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; равномерный бег; упражнения на перекладине поэтапно: с отталкивания пола на	Урок общеметодологической направленности	назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);			

				низкой перекладине – выход в упор; отталкивание вверх и вскок в упор					
24	Акробатика . Опорный прыжок «согнув ноги».	1		Формировани е деятельностн ых способностей и способностей к структуриров анию и систематизац ии изучаемого предметного содержания: равномерный бег; комплекс упражнений на гибкость; кувырок вперед и назад в равновесии; выполнение техники опорного прыжка «согнув ноги» с места; с разбега	Урок общеметодологич еской направленности				
25	Равновесия. Опорный прыжок «согнув ноги»	1	13 -н	Формировани е деятельностн ых способностей и способностей к структуриров анию и систематизац ии изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с предметами на гибкость; выполнение техники равновесия на матах: на одной ноге, «мостик»,стой	Урок рефлексии				

				ка на лопатках; выполнение техники опорного прыжка с разбега и приземление в равновесии.					
26	Акробатика . Опорный прыжок «ноги врозь».	1		Формирование деятельности их способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; равномерный бег; имитация техники прыжка «ноги врозь»; выполнение техники кувырка вперед после приземления	Урок общеметодической направленности				
27	Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений.	1 к	14- н	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; бег; выполнение контрольных упражнений: разбег, набегание на мост; толчок; прыжок «ноги врозь», «согнув ноги»; приземление; кувырок вперед в выход о.с.	Урок развивающего контроля				
<b>Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 5 час.</b>									
28	Инструктаж	1		Формирование	Урок открытия	Научаться	Владение	Владение	е

	техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками			е у обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола	нового знания	проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической	умением осуществляют поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
29	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Подача.	1	15-н	Формирование у обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа по правилам игры в пионербол; бег; разминка с мячами; выполнение техники имитации верхней передачи; выполнение упражнения с мячом в стену; имитация техники	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку;	спорт и оздоровительной физической культуры, их активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической	поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

				нижней подачи;			культурой.		
30	Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		Формирование у обучающихся деятельности их способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи;	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую подачу.			
31	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя боковая подача.	1	16-н	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности) : бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах;	Урок рефлексии	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол			

			имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры.					
32	Правила игры. Игра в пионербол. Волейбольная подача.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры.	Урок рефлексии	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»			



				способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»		я на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный и двухшажный и одновременный бесшажный;	контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	ия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке
36	Способы ФД: Составление и проведение комплекса упражнений для лыжной подготовки.	1		Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): проведение комплекса упражнений разминки на лыжах; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок открытия нового знания	Знают виды физических качеств человека (спортсмена); знают правила проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств в парах;	умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятых решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить	принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке
37	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	19-н	Формирование у обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и	Урок общепедагогической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижения	совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить	режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке



				систематизации и изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте		й на лыжах	общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности; Владение способами организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием; Владение способами организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями;	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; красивая (правильная) осанка, культура движения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
38	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; ; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодологической направленности	Выполняют разминку на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -выполняют специальные прохождения дистанции до 1000 м		
39	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	20-н	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Урок общеметодологической направленности	знают, как выполнять технику одновременного бесшажного хода; умеют выполнять технику падения на лыжах;		

40	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1		Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного	Урок общеметодологической направленности	проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;			
41	Способы ФД: Проведение подвижной игры на лыжах.	1	21-н	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): рассказывают, как составляется план физического самовоспитания. Составляют свой план спортивного занятия. Выбирают и организуют п/игру на лыжах.	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила самостоятельного занятия спортивной тренировкой;			
42	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной	Урок рефлексии	Научаться спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона			

				игры «Накаты» со склона				
43	Торможение и поворот «упором»	1	22-н	Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона	Урок общеметодологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; поворачивать и тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона		
44	Техника прохождения небольших трамплинов Прохождение дистанции 2 км			Выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники спуска с преодолением небольших трамплинов; совершенствование техники торможения и поворотов «упором»; повторение правил п/игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения дифференцированного д/з	Урок общеметодологической направленности	Выполняют разминку на лыжах; группировка в прохождении трамплинов; ходьба на лыжах двушажным ходом; торможения и повороты;		
45	Полуконьковый одновременный ход. Развитие выносливости		23-н	Формирование у обучающихся деятельности способностей и способностей	Урок общеметодологической направленности	Проводят разминку и специальные упражнения лыжника; Выполняют техники полу		

	И.			К структурирова нию и систематизаци и изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; отработка техники полуконьковог о хода; повторение техники подъема на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет», «Затормози в квадрате»		КОНЬКОВЫМ ходом; выполняют подъемы и спуски на лыжах; торможение и повороты.				
46	Выполнени е контрольны х упражнени й по теме «Лыжная подготовка »	1 к		Формирование у обучающихся умений к осуществлени ю контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разнообразные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на лыжах; подводить итоги контрольного урока				
<b>Спортивные игры - ПИНГ - ПИОНГ – 4 час.</b>										
47	Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг- понг.	1	24 -н	Формирование у обучающихся умений построения и реализации	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг- понг.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелател	Способность управлять своими эмоциями, проявлять		

	Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой			новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): инструктаж ТБ по спортивным играм: пинг-понг; рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п/игра		Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре. Выполняют технику подачи в игре; Выполняют подбивание т/шарика ракеткой до 100 раз	ьной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
48	Техника стойки и перемещения игрока. Подача накатом справа.	1		Формирование у обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо	Урок общеметодологической направленности			
49	Техника игры толчком и накатом. Подача в игре.	1	25-н	Формирование у обучающихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного	Урок общеметодологической направленности			

				содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо					
50	Выполнение техники игры пинг-понг: подача и прием в игре.	1 к		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение техники контрольных упражнений: игра накатом и толчком, подача в игре, стойка игрока	Урок развивающего контроля				

### Плавание - 2 час.

51	Инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием.  Ходьба и равновесие в воде. Подгребание.	1	26 -н	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): инструктаж по технике безопасности. правила поведения в бассейне и на воде.	Урок открытия нового знания	Знают и выполняют инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием; Демонстрируют комплекс упражнений равновесия на суше; выполняют технику подгребания.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий	Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я.
52	Зарядка	1		Формирование у	Урок общеметодологи	Организуют проведение			

	«пловца» Техника кроль на груди.		обучающихся деятельности х способностей и способностей к структурированию и систематизации и изучаемого предметного содержания: Комплекс упражнений на суше.	ческой направленности	утренней зарядки «пловца»; Выполняют имитацию кроль на груди;	самореализации человека.	физической культурой.	
--	-------------------------------------	--	---	-----------------------	--	--------------------------	-----------------------	--

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты				Учебные
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	
<b>8 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ</b>									
<b>Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 6 час.</b>									
53	Инструкция техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	1	27-н	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): Прохождение ДД инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание	Умеют соотносить свои действия с планируемым и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществлени	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно	
54	Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине.	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с	Урок общеметодологической направленности				



				б/мячом; упражнения с ударом мяча в пол; упражнения в парах на технику ост в 2а шага; ускорения из положения старт; броски мяча по корзине от груди; п/и: «10-ть передач»; проектирование способов выполнения д/з;		мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	е осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
55	Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине.	1	28-н	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; беговая разминка; упражнения с мячом: удары в пол, в стену, ведение; броски по кольцу одной рукой от плеча; п/игра б/ол; проектирование способов выполнения д/з;	Урок общеметодологической направленности			
56	Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча;	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей	Урок общеметодологической направленности			

	ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу.			к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; техника способов передач в тройках; высокий мяч и ловля в прыжке в передачах; п/игра: «30-три»; проектирование способов выполнения д/з.					
57	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам.	1	29-н	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з;	Урок общеметодологической направленности				
58	Выполнение техники	1	к	Формирование способностей	Урок развивающего контроля				

	контрольных упражнений в игре баскетбол.		к рефлексии коррекционных контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнения на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Способы физической деятельности – 1 ч. Легкая атлетика – 9 час.**

59	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	30-н Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): прохождение техники безопасности; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности и по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному	
----	--	---	---	-----------------------------	--	--	---	--

				старта и разгона на дистанции; игра в футбол		такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтально, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами);	пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемым и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятых решений и	уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
60	Спринтерского бег на 60 м., челночный бег 3 по 10 м.	1		Формирование у обучающихся деятельности их способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалками; бег на короткую дистанцию 60 м; челночный бег 3 по 10 м с учетом времени; проведение беговых эстафет в группах; правила финиширования; игра в футбол	Урок общеметодической направленности	Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Выполняют технику прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.	деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятых решений и	норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
61	Прыжок в длину с места. Равномерный бег.	1	31-н	Формирование у обучающихся деятельности их способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; тестирование прыжка с места; оценка уровня развития	Урок рефлексии			

				своих скоростно – силовых способностей ; равномерный бег до 10-15 минут в медленном темпе на укрепление дыхательной системы;		Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.	осуществлени е осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.		
62	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1		Формирование у обучающихся деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на плечевой пояс; тестирования метания на дальность с места и с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей ; повторение техники равномерного бега до 10 мин. Игра в футбол.	Урок рефлексии	Научаться проводить игровые упражнения в целях демонстрации опыта игры;  Повышают спортивное мастерство через веселые старты, ускорения в парах; проведение соревнований на результат;			
63	Кроссовая подготовка . Бег на средние дистанции 500 и 800 м. Развитие	1	32-н	Формирование у обучающихся деятельностиных способностей и способностей к	Урок рефлексии				

	ВЫНОСЛИВОСТИ.			структурирование и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки со скакалкой; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение подвижной игры «Вышибалы»					
64	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; разминка на гибкость спины и ног; определения толчковой ноги и старта разгона; разгон, толчок согнув ноги, приземление;	Урок общеметодической направленности				
65	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	33-н	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и	Урок общеметодической направленности				

				способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; разминка на гибкость спины и ног; определения толчковой ноги и старта разгона; разгон, толчок согнув ноги, приземление;					
66	Техника спортивной ходьбы до 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; разминка на гибкость спины и ног; определения толчковой ноги и старта разгона; разгон, толчок согнув ноги, приземление; выполнение техники спортивной ходьбы со сменой работы темпа до 60 м.	Урок рефлексии				
67	Способы ФД: Составление и проведение комплекса	1	34-н	Формирование у обучающихся умений построения и реализации	Урок общеметодической направленности				

	прыжковых упражнений на силу и выносливость.		новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): проведение комплекса упражнений на прыгучесть: на одной ноге; перепрыгивания; прыжки с двух ног; с ноги на ногу; п/игра на прыгучесть					
68	Круговая эстафета. Развитие выносливости.		Формирование у обучающихся к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение техники двигательного действия передача эстафеты в беге на 200 м; равномерный бег до 10 мин.; игра «Футбол»	Урок рефлексии				