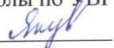


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Минусинского района
МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР

И.Н.Якушева
«29» 08 2023г.



Рабочая программа
(адаптированная)
Нефёдов Сергей Викторович
«Адаптивная физическая культура»
7 класса

с. Городок
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету Адаптивная физкультура 7 класса разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом МОиН РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Министерством просвещения РФ от 24.11.2022 N 1026);
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Городокской СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева (вариант 1).

Цели изучения предмета: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель: программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление и сохранение здоровья

Задачи:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретать навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Воспитание устойчивых интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
4. Усвоение знаний о физической культуре и спорте, историю о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Общая характеристика учебного предмета

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умение ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие, легко атлетические и корригирующие упражнения. Раздел «Гимнастика с основами акробатики» включает в себя упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, ловкости и быстроты.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастический козел, обручи, клюшки, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, теннисный стол, лыжи, лыжные палки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Адаптивная физкультура входит в предметную область Физическая культура и изучается в 7 классе в количестве 68 часов (2 часа в неделю).

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Личностные учебные действия

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

Предметные результаты

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. **Волейбол.** прием и передача мяча сверху двумя руками; игра по упрощенным правилам мини-волейбола; прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. **Легко атлетические упражнения.** Выполнение стартового разгона и бег на средние дистанции. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание снаряда.

Гимнастика с основами акробатики. .

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (выкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень,

приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Календарно-тематическое планирование для 7-х классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Возможные виды деятельности обучающихся	Дата
1	Высокий старт	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подвижная игра «Пятнашки маршем».	
2	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег)	1	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора приседа, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время.	
3	Низкий старт	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выпады в ходьбе (туловище наклонено, голова слегка опущена) с переходом на бег по сигналу учителя. Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер	

			удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	
4-5	Метание малого мяча на дальность	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
6	Метание малого мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий	1	Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на дальность в коридоре 10 метров. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра на внимание.	
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	
9	Кроссовая подготовка.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры.	
10	Эстафеты с элементами гимнастики	1	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты: а) «Пролезь через мост»; б) «Бег прыжками через скакалку»; в) «Прыжки на одной ноге»; г) «Эстафета с переноской груза»; д) «Передача мяча в колонне». Дыхательные упражнения.	
11	Стойки баскетболиста и перемещения без мяча	1	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	

12	Ведение мяча на месте	1	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди Ведение мяча на месте	1	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Варианты ловли и передачи мяча: объяснение и показ. Броски мяча в парах: из-за головы; с отскоком от пола; за голову; одной рукой от плеча. Объяснение и показ техники передачи мяча двумя руками от груди. Выполнение передачи у стены. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Ведение мяча на месте правой и левой рукой в различных исходных положениях: в приседе; стоя на коленях; сидя. Упражнение «восьмерка» с теннисным мячом.	
14	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. В парах передача набивного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах: а) на месте; б) в движении. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Ведение мяча при передвижении шагом с изменением направления («змейкой»). Эстафеты с бросками и ловлей мяча.	
15	Остановка двумя шагами	1	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические прыжки в шаге. Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому и зрительному сигналу учителя после передвижения бегом. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	
16	Повороты на месте. Ведение мяча в движении	1	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ техники выполнения поворотов. Повороты без мяча и с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении по разметке баскетбольной площадки. Подвижная игра «Мяч капитану»	

17	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу. Повороты на месте	1	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с теннисными мячами. Специальные беговые упражнения. развитие силы и координации движений. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу в стену. Согласованность работы ног и рук. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу с расстояния 3 – 4 м (постепенно увеличивая расстояние). То же, но в виде соревнования. Повторить повороты с мячом на месте.	
18-19	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места	2	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Объяснение и показ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с расстояния 1-2 м (попасть 4 – 5 раз), затем увеличить расстояние до 3 – 4 м. На площадке отмечены «точки», с которых занимающиеся выполняют броски (переход на другую точку после двух попаданий). Подвижные игры «Борьба за мяч», «Забрось мяч в кольцо».	
20-21	Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке	2	Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Повторить зоны на площадке, расстановку и переход игроков. Подвижная игра «Перестрелка»	
22-23	Ловля мяча двумя руками над головой	2	Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля волейбольного мяча в парах: от головы; снизу двумя руками; из-за головы с ударом об пол. Бросок мяча вверх на разную высоту и ловля мяча над головой. Ловля мяча над головой мяча, брошенного партнером. То же, но стоя через сетку. То же, но после перемещения. Учебная игра в пионербол.	
24-25	Передача мяча двумя руками у стены и в парах	2	Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски теннисного мяча в стену одной рукой, ловля двумя; бросок в стену и ловля после отскока от пола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения	

			вперед в парах. Передача мяча в стену; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Игровые задания. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	
26-27	Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи	2	Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча правой и левой рукой из-за головы партнеру. Подводящие упражнения: а) подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад; б) подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч; в) то же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. В парах, стоя через сетку с расстояния 3 – 6 м: 1-й выполняет нижнюю боковую подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (смена после серии подач). Подвижная игра «Подай и попади». Учебная игра. Упражнения на дыхание.	
28-29	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра	
30-31	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с элементами пионербола. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол.	
32	Строевые команды и приемы	1	Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 50 м. Очистка лыж. Уход с площадки.	
33	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага	1	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику ступающего и скользящего шага на отрезках 50 – 60 м. Прохождение дистанции 800 – 1000 м скользящим шагом без палок. Очистка лыж. Уход с площадки.	

34-35	Попеременный двухшажный ход	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники попеременного двухшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.	
36	Повороты переступанием вокруг носков лыж	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: с небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки (упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже). Показ и объяснение техники поворота переступанием вокруг носков лыж. Выполнение упражнения. Прохождение дистанции до 1 км. Очистка лыж. Уход с площадки.	
37-38	Подъём «лесенкой»	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Прохождение дистанции до 800 м. Очистка лыж. Уход с площадки.	
39-40	Спуск со склона в низкой стойке	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Показ и объяснение техники спуска в низкой стойке. Выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок. Игра «Снежный биатлон» (при спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками). Прохождение дистанции до 600 м. Очистка лыж. Уход с площадки.	
41-42	Попеременный двухшажный ход	2	Строчные команды с лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Согласованность работы рук и ног. Одноопорное скольжение. Скольжение с опорой на палку. Прохождение дистанции 800 – 1000 м в полной координации. Игровое упражнение: преодолеть расстояние между флажками, сделав меньше шагов на лыжах. Эстафеты на лыжах. Очистка лыж. Уход с площадки.	
43-44	Прохождение дистанции	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 2 – 2,5 км в равномерном темпе,	

	до 2 – 2,5 км		сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.	
45-46	ОРУ для профилактики плоскостопия. Стойка на лопатках	2	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Игра на внимание.	
47-48	Кувырок вперед в группировке	2	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекааты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»	
49-50	Кувырок назад через плечо	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекааты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик».	
51-52	ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок.	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: из упора стоя на мостике перед козлом в ширину выполнить 2— 3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега. Игра на внимание.	
53	Формирование навыка правильной осанки	1	Ходьба и бег. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки у стены. Игры «Ходим в «шляпах», «Совушка», «Слушай внимательно».	
54	Подлезание под препятствия. Профилактика плоскостопия.	1	Ходьба и бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие ловкости и быстроты. Подлезание под препятствие: в обруч; натянутый на разной высоте шнур (низко пригнувшись; по-пластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами (выполняются босиком).	

55-56	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставка предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание.	
57-58	Низкий старт	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, опирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат.	
59-61	Метание малого мяча на дальность	3	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.	
62-64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью	

			отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.	
65-68	Кроссовая подготовка	3	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег (этап 50-60 м). Равномерный бег 10 – 12 мин. Подвижные игры «Салки», «Снайперы». Дыхательные упражнения.	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебник «Физическая культура» 5-9 классы. Автор В.И.Лях. Москва. «Лыжный спорт», Москва, «Просвящение», 1976г. Авторы: Г.В.Березин, И.Б.Бутин. Учебник «Спортивные игры», Москва, «Академия», 2001г. Авторы: Ю.Д.Железняк, Ю.Портнов.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<i>Гимнастика</i>	
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Маты гимнастические	10
	Мяч набивной (1 кг)	10
	Мяч малый (теннисный)	5
	Скакалка гимнастическая	9
	Палка гимнастическая	10
	Обруч гимнастический	10
	Канат для перетягивания	1
2	<i>Легкая атлетика</i>	
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
	Палочка эстафетная	3

3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
	Мячи баскетбольные	20
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	7
	Фишки	6
4	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
	Аптечка медицинская	1
5	Спортивный зал игровой	1
6	Кабинет учителя	1
7	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

Приложение 1

Система оценки планируемых результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) практический курс:

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

Оценка «5» выставляется, если полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а так же знания из личного опыта и опыта других

людей; рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов); четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Оценка «4» выставляется, если раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1 -2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

Оценка «3» выставляется, если усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий не достаточно четкие; не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя; допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

Оценка «2» выставляется, если не раскрыл основное содержание учебного материала;

не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя; не ответив не на один из вопросов; допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии