

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная

школа №3 имени П.А. Любченко образования Ленинградский район

МБОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
естественно -
математических дисциплин

Штень Е.А

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Протокол №1 от «29»
августа 203 г.

Коник Е.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ от «30»
августа 2023 г.

Радькова М. В.



Адаптированная рабочая программа

Коррекционного занятия «Развитие двигательной активности»

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

7 класс

ст.Крыловская 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Примерной программы основного общего образования по физической культуре и рабочей программы «Физическая культура» (А.П.Матвеев- М.: Просвещение, 2012г.) для учащихся 5-9 классов. Рабочая программа коррекционного занятия «Развитие двигательной активности» для 7 классов предназначена для обучения детей с ОВЗ (ЗПР). Программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 №273- ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации», с приказом от 19.12.2014 № 1599 об утверждении
Федерального образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), на основе программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой,
г. Санкт-Петербург, филиал издательства «Просвещение», 2013 год.

Объем программы

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП ООО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

-потребность в адаптации и дифференцированном подходе к отбору содержания программного материала учебных предметов с учетом особых образовательных потребностей и возможностей детей с ЗПР на уровне основного общего образования;

□ применение специальных методов и приемов, средств обучения с учетом особенностей усвоения обучающимся с ЗПР системы знаний, умений, навыков, компетенций (использование «пошаговости» при предъявлении учебного материала, при решении практико-ориентированных задач и жизненных ситуаций; применение алгоритмов, дополнительной визуальной поддержки, опорных схем при решении учебно-познавательных задач и работе с учебной информацией; разносторонняя проработка учебного материала, закрепление навыков и компетенций применительно к различным жизненным ситуациям; увеличение доли практико-ориентированного материала, связанного с жизненным опытом подростка; разнообразие и вариативность предъявления и объяснения учебного материала при трудностях усвоения и переработки информации и т.д.);

□ организация рабочего места, временной организации образовательной среды с учетом психофизических особенностей и возможностей обучающегося с ЗПР

(индивидуальное проектирование образовательной среды с учетом повышенной истощаемости и быстрой утомляемости в процессе интеллектуальной деятельности, сниженной работоспособности, сниженной произвольной регуляции, неустойчивости произвольного внимания, сниженного объема памяти и пониженной точности воспроизведения);

специальная помощь в развитии осознанной саморегуляции деятельности и поведения, в осознании возникающих трудностей в коммуникативных ситуациях, использовании приемов эмоциональной саморегуляции, в побуждении запрашивать помощь взрослого в затруднительных социальных ситуациях; целенаправленное развитие социального взаимодействия обучающихся с ЗПР;

учет функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (замедленного темпа переработки информации, пониженного общего тонуса, склонности к аффективной дезорганизации деятельности, «органической» деконцентрации внимания и др.);

стимулирование к осознанию и осмыслению, упорядочиванию усваиваемых на уроках знаний и умений, к применению усвоенных компетенций в повседневной жизни;

применение специального подхода к оценке образовательных достижений (личностных, метапредметных и предметных) с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; использование специального инструментария оценивания достижений и выявления трудностей усвоения образовательной программы;

формирование социально активной позиции, интереса к социальному миру с позиций личностного становления и профессионального самоопределения;

развитие и расширение средств коммуникации, навыков конструктивного общения и социального взаимодействия (со сверстниками, со взрослыми), максимальное расширение социальных контактов, помощь подростку с ЗПР в осознании социально приемлемого и одобряемого поведения, в избирательности в установлении социальных контактов (профилактика негативного влияния, противостояние вовлечению в антисоциальную среду); профилактика асоциального поведения.

Нормативные правовые документы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1577, Министерством просвещения от 11.12.2020г. № 712);

2. Авторская программа «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 5-9 классов» А.П.Матвеев (М.: Просвещение, 2012);

Цели обучения:

Целью изучения школьного предмета «Физическое воспитание» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в

организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- формирование знаний по физической культуре и спорту;
обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни путем повышения информированности граждан через средства массовой информации о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, привлечения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, организация отдыха.

Виды контроля, используемые на уроках физической культуры:

1. Текущий. (Текущий контроль успеваемости учащихся проводится поурочно, по темам, по учебным четвертям в форме демонстрации уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом). Промежуточная аттестация-отметка, полученная обучающимися за год.

Учебно-методическое обеспечение

Академический учебник по физической культуре для 7 классов общеобразовательных учреждений. А. П. Матвеев, - М.: Просвещение, 2014 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты должны отражать:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное

многообразии современного мира;
формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по л/а четырехборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Для более качественного освоения деятельности: учебного материала настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- **уроки с образовательно-познавательной** направленностью(учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);

- **уроки с образовательно-предметной** направленностью (используются в основном для обучения практическому и теоретическому материалу разделов гимнастики, л/а, спортивных игр, кроссовой подготовки);

-**уроки** с образовательно-тренировочной направленностью(преимущественно используют для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части, а также формирования у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень его улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В предметной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- объективное оценивание своих учебных достижений и поведения;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается) Текущий контроль является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

Предметные результаты должны отражать:

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

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

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по л/а четырехборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Для более качественного освоения деятельности: учебного материала настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- **уроки с образовательно-познавательной** направленностью(учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);

- **уроки с образовательно-предметной** направленностью (используются в основном для обучения практическому и теоретическому материалу разделов гимнастики, л/а, спортивных игр, кроссовой подготовки);

-**уроки** с образовательно-тренировочной направленностью(преимущественно используют для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части, а также формирования у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень его улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В предметной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- объективное оценивание своих учебных достижений и поведения;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается) Текущий контроль является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров	9,2 с	10,2 с
Силовые	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Лазание по канату на расстояние 6м	12с	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине	-	18 раз
Выносливость	Бег 2000 м	8,50 мин	10,20 мин
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков	10,0 с	14,0 с
	Броски малого мяча в мишень	12 м	10 м

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).

Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Легкая атлетика. Ходьба и бег (17 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а

эстафеты. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. Челночный бег 3×10 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

1.6. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности (13 часов)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (10-17 мин). Чередование бега с ходьбой.

1.7. Подвижные игры (25 часов)

Футбол (6 часов)

Достижения российских футбольных команд. Режим и питание юного футболиста. Основные понятия о судействе и правила игры. Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой. Соединение способов передачи с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой.

Волейбол. (13 часов)

Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче мяча. Обучение приему мяча после подачи. Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.

Баскетбол (6 часов)

Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке баскетболиста. приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.

Гимнастика (13 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики

- на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. Прыжки на скакалке на время. Наклоны вперед из положения сидя на гибкость. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 м). Упражнения на бревне (девочки). Прыжки через козла ноги врозь. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ВОСПИТАНИЯ**

п/№	Вид программног материала	АП	РП	1 Чет.	2 Чет.	3 Чет.	4 Чет.	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Базовая часть	56	56					
1	Основы знаний			В процессе урока				В процессе урока
2	Легкая атлетика. Ходьба и бег	17	17	9				<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; система поощрения учебной/социальной успешности и проявление активной жизненной позиции обучающихся,</p> <p>организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности,</p> <p>опора на ценностные ориентиры обучающихся.</p> <p>ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;</p>

3	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	13	13	6		1	<p>6</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;</p> <p>готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;</p> <p>уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</p>
---	---	----	----	---	--	---	--

4	Подвижные игры. Волейбол	13	13			13	регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
5	Гимнастика с элементами акробатики	13	13			13	уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
2	Вариативная часть: 2.1. Подвижные игры. Баскетбол	12 6	12 6		1	5	умение принимать себя и других, не осуждая; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
	2.2. Подвижные игры Футбол	6	6	2	2	2	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; готовность адаптироваться в профессиональной среде;
	Итого :	68	68	17	16	19 16	68

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела , тема урока
	План	факт	
Легкая атлетика .Ходьба и бег (9 ч.)			
1			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разучивание техники высокого старта. Бег без учёта времени (30м). Л/а эстафеты. Игра. Развитие выносливости.
2			ТБ. Ходьба и бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Бег без учёта времени (30м.). Эстафеты, подвижная игра. Развитие выносливости. (Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека)
3			ТБ. Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30,60м.). Развитие выносливости.
4			ТБ. ОРУ. Ходьба и бег. Учетный Тестирование: бег 30,60 метров. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
5			ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.(Фаза отталкивания, полета и приземления). Развитие выносливости
6			ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника челночного бега. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». Развитие выносливости
7			ТБ.ОРУ. Тестирование: прыжки в длину с места. Челночный бег 3×10 метров. Развитие выносливости
8			ТБ.ОРУ. Кроссовый бег до 1500 метров. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров. Развитие выносливости
9			ТБ. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование. Развитие выносливости
Кроссовая подготовка, Бег по пересеченной местности (6 ч.)			
10			ТБ.ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Пятнашки с мячом. ». Инструктаж по ТБ.
11			ТБ. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Игра «Пятнашки» Развитие выносливости
12			ТБ. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Игра. Развитие выносливости
13			ТБ. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Игра. Развитие выносливости
14			ТБ. Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Игра. Развитие выносливости
15			ТБ. Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Игра. Развитие выносливости
Подвижные игры. Футбол (4 ч.)			
16			Инструктаж по ТБ. Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.
17			ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
18			ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Остановка катящегося мяча

			внутренней стороной стопы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
19			ТБ.ОРУ.Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
Гимнастика (13 ч.)			
20			Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. О.Р.У. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей.
21			ТБ. О.Р.У. СУ. Кувырок вперед, назад, Комбинация из разученных элементов (равновесие на одной ноге(д), кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей.
22			ТБ.ОРУ. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость. Развитие выносливости.
23			ТБ. ОРУ., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Развитие силовых и координационных способностей.
24			ТБ. ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа. Развитие силовых и координационных способностей.
25			ТБ. ОРУ. Тестирование: Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа. Удержание ног под углом 45 * на время. Развитие силовых способностей.
26			ТБ. ОРУ. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча. Развитие координационных способностей.
27			ТБ. ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 м). Упражнения на бревне. Развитие силовых и координационных способностей.
28			ТБ. ОРУ.,СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
29			ТБ.ОРУ., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Развитие силовых и координационных способностей.
30			ТБ.ОРУ. Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. Учет техники прыжков через скакалку. Развитие координационных способностей.
31			ТБ. ОРУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),назад (черезголову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых и координационных способностей.
32			ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (тестирование). Прыжки через козла. Развитие силовых и координационных способностей.
Подвижные игры. Баскетбол (6 ч.)			
33			Инструктаж по ТБ учащихся. ОРУ. Теоретические основы.

			Перемещение в стойке баскетболиста. приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие координационных способностей.
34			ТБ. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Развитие координационных способностей.
35			ТБ.ОРУ.Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей.
36			ТБ. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения со среднего расстояния из – под щита. Развитие координационных способностей.
37			ТБ. ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита (в игровых взаимодействиях 2:2,3:3). Развитие координационных способностей.
38			ТБ.ОРУ. Соревнование с элементами спортивных игр. Развитие координационных способностей.
Подвижные игры. Волейбол (13 ч.)			
39			Инструктаж по ТБ. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Развитие координационных способностей.
40			ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Развитие координационных способностей.
41			ТБ.ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча. Развитие координационных способностей.
42			ТБ. ОРУ. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Развитие координационных способностей.
43			Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи. Развитие координационных способностей.
44			ТБ.ОРУ. Урок – соревнование. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).
45			ТБ.ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Развитие координационных способностей.
46			ТБ.ОРУ. Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6метров от сетки. Развитие координационных способностей.
47			ТБ.ОРУ. Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.
48			ТБ.ОРУ. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных способностей.
49			ТБ. ОРУ. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование тактики игры. Развитие координационных способностей.

50			ТБ.ОРУ. Урок – соревнование. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
51			ТБ. ОРУ. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)
Кроссовая подготовка (7 ч.)			
52			Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.
53			ТБ. Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости
54			ТБ. Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра. Развитие выносливости
55			ТБ. Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра. Развитие выносливости
56			ТБ. Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Снайперы». Развитие выносливости
57			ТБ. Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Снайперы». Развитие выносливости
58			ТБ. Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра. Развитие выносливости
Легкая атлетика (8 ч.)			
59			ТБ.О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с ускорением (30,60м.) Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта». Развитие выносливости
60			ТБ.О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
61			ТБ,ОРУ. Тестирование: бег 30, 60 метров; Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
62			ТБ. Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости
63			ТБ. ОРУ. Челночный бег 3×10 метров; Метание набивного мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
64			ТБ. ОРУ. Тестирование: бег 1000 метров; Прыжки в длину с места. Подвижная игра на внимание. Развитие выносливости
65			ТБ.ОРУ. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта». Развитие выносливости
66			ТБ. Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. Тестирование: Прыжки в длину с места. Челночный бег 3×10 метров. Развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта».
Футбол (2 ч.)			
67			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Техника остановки катящегося мяча. Техника

			ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
68			ТБ. ОРУ. Перемещения на площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.