

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Администрация Петропавловского района Алтайского края комитет**

**по**

**образованию**

**МБОУ "Паутовская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Педагогическим  
советом**

---

Протокол №15  
от «28 » августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Морозова Т.Н.  
№ приказа 90 -0  
от «22 » августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 7 класса**

**с умственной отсталостью.**

Паутово 2025 г

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся 7 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

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.

При разработке рабочей программы были использованы **программно-методические материалы:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы, сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, 2011;
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5 - 9 класс, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013.
3. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256 с.

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.

**Цель программы:** 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.

В основе построения программы лежат **принципы**:

- ✓ *гуманизация* означает, что учитель ставит обучающегося в позицию полноправного субъекта обучения и воспитания, создавая условия для творческой самореализации;
- ✓ *дифференциация и индивидуализация* обучения предусматривает развитие ребенка в соответствии со своими склонностями, интересами, возможностями;
- ✓ *непрерывность* предусматривает связь не только всех ступеней образования в школе, но предполагает ориентацию обучающихся на подготовку к продолжению образования после окончания школы;
- ✓ *вариативность* выражается в возможности выбора содержания обучения, методов, форм и приемов обучения и воспитания;
- ✓ *целостность* учебно-воспитательного процесса, единство обучения, воспитания, развития.

Все эти принципы сориентированы на личность ребенка и создание в школе условий для развития его способностей и внутреннего духовного мира, на сотрудничество всех участников образовательного процесса на целенаправленное взаимодействие содержания образования по всем учебным процессам.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих **методов**:

- методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методов контроля и самоконтроля.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В процессе овладения физической деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные и ролевые игры, игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа по физической культуре для 7 класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры*.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

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 обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и другие.

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.

Раздел **«Лыжная подготовка»** 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные 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. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Учитель на уроках 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 обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 7 классе, в соответствии с учебным планом, рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

### **Тематическое планирование 7 класс**

#### **Количество часов по четвертям**

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
8 н.- 24 ч.	8 н.- 24 ч.	10 н. - 30 ч.	8 н. - 24 ч.	102 ч.

### **Тематический план предмета «Физическая культура»**

№ п/п	Виды программного	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
----------	----------------------	---------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------

	<b>материала</b>					
1	Лёгкая атлетика	15			12	27
2	Гимнастика			3	12	15
3	Лыжная подготовка			21		21
4	Спортивные игры	9	24	6		39
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102 часа</b>

### **Планируемые результаты освоения программы**

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 учебной программой по предмету «Физическая культура» для обучающихся 7 класса включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

*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.

Предметные результаты должны отражать:

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.

3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p>1) представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</p> <p>2) осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>3) знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;</p> <p>4) выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>5) знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>6) использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>7) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>8) составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>9) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>10) представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <p>11) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>12) выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие</p>	<p>1) знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</p> <p>2) самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>3) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</p> <p>4) составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>5) планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>6) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>7) самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</p> <p>8) 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;</p> <p>9) применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>10) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении</p>

<p>основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>13) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>14) выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>15) выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>16) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>17) участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</p> <p>18) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>19) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>20) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>21) 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.</p>	<p>общеразвивающих упражнений;</p> <p>11) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>12) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>13) выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>14) адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p> <p>15) самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Критерии оценивания предметных результатов

Оценка успеваемости в 7 классе включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

**Оценка «5»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка «4»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание

правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка «3»** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка «2»** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка «1»** - упражнение не выполнено; в играх обучающийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные обучающимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	5,0	5,5	6,0	5,2	5,7	6,1
Бег 60 м (с)	9,9	10,4	11,0	10,1	10,6	11,4
Челночный бег 3x10 м (с)	8,3	8,7	9,3	8,7	9,2	9,7
Бег 1000 м (мин, с)	без учета времени					
6-минутный бег (м)	1350	1250	1050	1200	1050	850
Прыжок в длину с места (см)	185	180	170	170	165	155
Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280	310	270	230
Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	100	120	110	95
Метание мяча на дальность (м)	33	28	23	22	19	16
Подтягивание в висе (раз) - мальчики	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки	-	-	-	18	14	10
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с)	64	56	50	70	62	54
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с)	27	24	21	24	21	18
Кувырок вперед	техника					



Стойка на лопатках	техника
«Мост» из и.п. лежа на спине	техника
Опорный прыжок	техника
Равновесие на правой (левой) ноге	техника
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	техника
Подъемы «елочкой»	техника
Повороты переступанием	техника
Прохождение дистанции 2 км	без учета времени
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	техника
Ловля мяча двумя руками	техника
Передачи б/б мяча в стену	техника
Бросок мяча в кольцо	техника
Нижняя подача	техника
Передача мяча двумя руками сверху, снизу	техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	техника
Удары по волану	техника
<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>
1. Скоростные	Бег на 60 м (сек.)
2. Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)
	Челночный бег 3х10 м (сек.)
3. Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз)
	Прыжок в длину с места (см)
4. Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с
5. Выносливость	6-минутный бег
6. Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе

### Критерии оценивания

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 60 м	0	- не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени

Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу
		2	- выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- несогласованность движений рук и ног; - роняет кубик при выполнении упражнения; - не пересекает линию при повороте; - выполняет упражнение в медленном темпе
		2	- упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками
		3	- упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами
Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.
		3	- прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами
Силовые	Подтягивание	0	- удерживает свое тело в висе на руках

	на высокой перекладине (юноши) (раз)	1	- технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз)	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2
		2	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются
Выносливость	6-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп)
		2	- выполняется упражнение без

			амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

Максимальное количество баллов - 24

**Отметки** за итоговую работу следует выставять по следующей шкале:

24 - 19 баллов – «отлично» - «5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2»

Отметка «3» соответствует базовому уровню.

Изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

*Личностные учебные действия*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

*Коммуникативные учебные действия*

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

*Регулятивные учебные действия:*

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*Познавательные учебные действия:*

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает 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.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях обучающиеся 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 обучающимся овладеть 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 обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие мячи, 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. Обучение метанию развивает у детей такие двигательные и координационные способности как точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся 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. Раздел также содержит в себе изучение различных видов прыжков, в том числе в высоту и в длину с разбега. Изучение техники данных прыжков включает в себя освоение таких элементов как разбег, отталкивание, запрыгивание на препятствие. Для освоения прыжковых элементов необходимо развивать скоростно-силовые способности обучающихся путем подбора соответствующих упражнений.

Раздел *«Лыжная подготовка»* включает изучение техники лыжных ходов, спускам и торможениям. Занятия лыжами 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 другие.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены также 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. В программу включены спортивные игры баскетбол, волейбол, бадминтон, бочче.

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

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.

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

### **Теоретические сведения**

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

### **Гимнастика (15 час)**

#### *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); лазание 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 туловища 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 направо, налево, 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 кругу, 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.

*Лазание и перелезание.* Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазание 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. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с гимнастической скамейки 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 (конь, 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 обучающимися 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 обучающимися задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая 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 обучающихся**

Обучающиеся должны *знать*:

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

Обучающиеся 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 (27 часов)**

#### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

#### *Практический материал*

**Ходьба.** Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. 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. Интервальный бег. Кроссовый бег.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Многооскоки. Прыжки через препятствия. Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 40 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 2-3 кг с места в сектор стоя боком.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны *знать*:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- значение кроссового бега; бег по виражу;

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

Обучающиеся должны *уметь*:

- выполнять элементы спортивной ходьбы; пройти 20-30 минут в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- пробегать в переменном темпе 5 мин., в медленном равномерном темпе 8 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- выполнять полет в группировке в прыжках в длину с разбега, способом «согнув ноги»;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега по коридору шириной 10 метров;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

### **Лыжная подготовка (21 час)**

#### *Теоретические сведения*

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта. Значение занятий по лыжной подготовке в трудовой деятельности человека. Правила соревнования по лыжным гонкам.

#### *Практический материал*

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков и подъёмов. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок) - девочки, (5-7 повторений за урок) - мальчики. На кругу- 150-200м – девочки, 200-300 м- мальчики. Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета на кругу, дистанция 300-400 м. Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны *знать*:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся;
- правила соревнований.

Обучающиеся должны *уметь*:

- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

#### **Подвижные игры (включены во все разделы программы)**

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

### **Спортивные игры Волейбол (12 часов)**

#### *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 обучающихся**

Обучающиеся должны *знать*:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Обучающиеся должны *уметь*:

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

### **Баскетбол (12 часов)**

#### *Теоретические сведения*

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

#### *Практический материал*

Ведение мяча на месте и в движении шагом; с изменением направления и скорости.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Передача мяча в движении одной рукой от плеча.

Остановка двумя шагами. Повороты с мячом на месте.

Бросок мяча двумя руками 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 обучающихся**

Обучающиеся должны *знать*:

- как влияют занятия баскетболом на организм обучающихся.

Обучающиеся 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.

### **Бадминтон (9 часов)**

#### *Теоретические сведения*

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

#### *Практический материал*

Стойки и перемещения игрока. Совершенствование навыка техники перемещения с центра передней зоны на сетку. Укороченный удар. Совершенствование жонглирования с воланом. Удар откидка. Учебно-тренировочные игры.

### **Бочче (6 часов)**

#### *Теоретические сведения*

Правила игры и этикет для команды.

#### *Практический материал*

Виды бросков. Броски шаров «паллино» и «бочче». Прицельный бросок. Выбивание шаров «паллино» и «бочче». Розыгрыш игровых ситуаций.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны *знать*:

- правила поведения игроков во время игры;
- правила игры в бочче.

Обучающиеся должны *уметь*:

- принимать основную стойку;
- выбирать выгодное положение на стартовой линии;

- выбирать тактику игры в зависимости от времени игры, расположения шаров, выполнять броски «РАФФА», «ВОЛЛО», «ПУНТО».

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками;
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### Календарно - тематическое планирование уроков в 7 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
Раздел программы: Легкая атлетика - 15 часов					
1	Теоретические сведения	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы знаний техники кроссового бега. Основы знаний бега по виражу.		
2 3	Ходьба	2	Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, ходьбой (с различным положением рук, с предметами, снарядами, контролем и без контроля зрения).		
4 5	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег)	2	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4х6 м.		
6 7	Метание	2	Метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной до 10 м.	14.09	
8	Прыжки. Бег с преодолением препятствий.	2	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Во время бега – прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, правой ноги, толчком обеих ног. Прыжки со		

			скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
9 10 11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зона отталкивания – 40 см.	3	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Контроль движения рук и ног в полете.		
12	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры (с элементами волейбола, баскетбола).		
13 14 15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Создать представление о прыжках в высоту (рассказ, показ). Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставка предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Разбег с 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.		

			Переход через планку. Игра на внимание.		
<b>Раздел программы: Спортивные игры – 33 часа</b>					
<b>Раздел программы: Баскетбол – 12 часов</b>					
16	ТБ на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1	<p>Правила поведения на занятиях спортивными играми.</p> <p>Требования к одежде и обуви.</p> <p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в парах. Развитие ловкости.</p> <p>Стартовые рывки на 8-10 м из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. <i>Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача баскетбольного мяча вокруг туловища.</li> <li>- Бросок мяча вверх, хлопок за спиной, затем перед собой и ловля мяча.</li> <li>- Удары мячом о пол правой рукой и ловля левой и наоборот.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сидя на г/скамейке, максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.</li> <li>- Ведение мяча на месте правой, левой рукой с закрытыми глазами.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение шагом, бегом по прямой.</li> <li>- Ведение по кругу.</li> <li>- Ведение с изменением направления, «змейкой»</li> <li>- Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления (к фишкам) и скорости.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Салки». Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p>		

17	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие выносливости.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски баскетбольного мяча вверх, поворот кругом и ловля после отскока от пола.</li> <li>- То же, но ловлю выполнить сразу после поворота.</li> <li>- Игрок держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение двух мячей одновременно на месте.</li> <li>- Ведение мяча, перемещаясь приставными шагами правым и левым боком.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги.</li> <li>- Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой.</li> <li>- Ведение с остановками по сигналу через 5 - 6 м (при остановке ведение на месте).</li> <li>- Ведение мяча с преодолением препятствий.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Вызов номеров». Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.</li> <li>- после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.</li> </ul>		
----	--------------------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



18 19	Передача и ловля мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	2	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Развитие силовых качеств.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В парах, стоя спиной друг к другу: передача набивного мяча на уровне пояса.</li> <li>- Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату с набивным мячом в руках.</li> <li>- Ведение мяча с партнером на спине.</li> <li>- «Восьмерка».</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча из положения: сед ноги врозь в парах.</li> <li>- Поднимание туловища с одновременной передачей мяча в парах.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отправлять мяч в пол и ловить его на месте с разного уровня, переходя от более высокого к самому низкому.</li> <li>- Ловля мяча с различными действиями после броска: приседания, прыжки, стоя на коленях.</li> <li>- Передача и ловля мяча на месте в парах.</li> <li>- Передача и ловля мяча на месте в парах с отскоком от пола.</li> <li>- Передача и ловля мяча в парах в движении шагом.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Рывок за мячом». Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет мячом, тот приносит команде очко.</p> <p><i>Правила игры.</i> Вырывать и выбивать мяч из рук нельзя. Побеждает команда, набравшая больше очков.</p> <p>Упражнения на расслабление</p>		
----------	-------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

20 21	Передача мяча в движении одной рукой от плеча	2	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбросить мяч двумя руками. Поймать одной рукой, поочередно правой и левой рукой.</li> <li>- Бросок мяча вверх – сед ноги врозь, поймать мяч; бросок мяча вверх – встать, поймать мяч.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 2 м, выполняют передачу двумя руками от груди двумя мячами одновременно.</li> <li>- Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 2 м, выполняют передачу одной рукой от плеча двумя мячами одновременно.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 3-5 м, выполняют передачу одной рукой от плеча одновременно двумя мячами (сначала правой рукой, затем – левой).</li> <li>- В парах: передача мяча одной рукой от плеча, бегая по небольшому кругу.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч.</p> <p><i>Правила игры.</i> Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.</p>		
22 23	Остановка двумя шагами. Повороты с мячом на месте	2	<p>Разминка: ходьба, бег, бег спиной вперед. ОРУ в движении. Развитие быстроты.</p>		

			<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба, один шаг короткий, 2-й длинный.</li> <li>- Бег с поворотами на 360° по сигналу.</li> <li>- Повороты на месте.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег с остановками в два шага по сигналу на точках пересечения линий волейбольной площадки.</li> <li>- Бег с остановками по сигналу: прыжком; в два шага.</li> <li>- То же в сочетании с двумя поворотами.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановка двумя шагами после ведения по слуховому или зрительному сигналу.</li> <li>- Повороты в сочетании с ведением.</li> <li>- Повороты на месте в сочетании с ловлей и передачей мяча.</li> </ul> <p>Эстафеты с баскетбольным мячом.</p>		
24 25	Бросок мяча двумя руками от груди с места	2	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в парах. Развитие силовых качеств.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание-разгибание рук в упоре, стоя у стены.</li> <li>- Удары мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>- Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками с места.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитация броска двумя руками от груди с места.</li> <li>- Бросок партнеру или в стену без работы ног.</li> <li>- Броски мяча по навесной траектории партнеру, располагающемуся напротив в 3 – 4 м.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча с близкого расстояния справа или слева от кольца.</li> <li>- То же, но стоя по центру.</li> </ul>		

			<p>- В парах: один из партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его напарнику; затем игроки меняются ролями.</p> <p>- Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Игра на внимание «Запрещённое движение». Учитель предлагает играющим, выполнять за ним все движения за исключением «запрещённого» например: руки на пояс. Участник игры, выполнивший его делает шаг вперёд и продолжает игру.</p>		
26 27	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	2	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие выносливости.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Игра на внимание «Минутка»</p>		
<b>Волейбол – 12 часов</b>					
28	Стойки и перемещения игрока	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Развитие быстроты. Челночный бег 5 х 6 м. Ознакомление с высокой и средней стойками игрока.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки с продвижением вперед.</li> <li>- Ускорения из различных и.п.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Многократное принятие изучаемой стойки.</li> <li>- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.).</li> <li>- Принятие стойки после различных перемещений.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещение (бег лицом, спиной вперед, приставными шагами) в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения</li> <li>- Перемещение из различных и. п. с ловлей мяча,</li> </ul>		

			<p>наброшенного партнером.</p> <p>Подвижная игра «Салки». Любая ограниченная площадка (границы устанавливает учитель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «салкой» и игра продолжается.</p> <p>Ходьба в медленном темпе</p>		
29 30 31	Передача мяча двумя руками сверху	3	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отжимания от скамейки в упоре лежа.</li> <li>- Отжимания на кулаках в упоре стоя от стены.</li> <li>- Отжимания с хлопком в упоре стоя от стены.</li> <li>- Ходьба на руках, ноги на полу.</li> </ul> <p>Объяснение и показ техники передачи двумя руками сверху.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать.</li> <li>- Перемещения приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной вперед.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитация техники передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>- В парах. Один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей двумя руками сверху посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. <i>Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это</i></li> </ul>		

			<p><i>очень важный момент в обучении передачи.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В парах. Один игрок набрасывает мяч партнеру, который передачей двумя руками сверху возвращает мяч обратно.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача двумя руками сверху в парах</li> <li>- Первая передача над собой, вторая партнеру.</li> <li>- После передачи мяча партнеру выполняется поворот на 360°.</li> <li>- После передачи мяча партнеру выполняется приседание и касание пола руками.</li> <li>- Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.</li> </ul> <p>Игра «Мяч в воздухе». Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.</p> <p><i>Правила.</i> Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза.</p> <p>Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью.</p> <p>Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.</p> <p>Учебная игра</p>		
32 33	Передача мяча снизу двумя руками	2	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с волейбольными мячами. Развитие ловкости.</p> <p>Объяснение и показ техники передачи двумя руками снизу.</p>		

			<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В парах: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках.</li> <li>- Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.</li> <li>- Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу прямыми руками в стену.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием снизу подвешенного волейбольного мяча, стоя на месте.</li> <li>- Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения).</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.</li> <li>- Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.</li> <li>- В парах. Один игрок передачей двумя руками сверху посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.</li> </ul> <p>Эстафеты с волейболом мячом.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>		
34 35	Нижняя боковая подача	2	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Развитие силы.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски теннисных и набивных мячей одной рукой снизу.</li> <li>- Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад.</li> </ul> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p>		

			<p>- Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч,</p> <p>- То же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу.</p> <p><i>Основное упражнение:</i></p> <p>- Нижняя боковая подача через сетку в парах (постепенно увеличивая расстояние от сетки).</p> <p>Подвижная игра «Перестрелка». Команды располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча</p>		
36 37	Нижняя прямая подача	2	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с набивными мячами. Перемещения игрока в средней и высокой стойке лицом и спиной вперед, приставными шагами.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>- С резиновым амортизатором: амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.</p> <p>- Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.</p> <p>- Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>- Имитация подбрасывания мяча (без удара).</p> <p>- Нижняя подача с близкого расстояния в стену.</p> <p>- Нижняя подача в сетку.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p>		



			- Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. - Нижняя подача через сетку с места подачи. Учебная игра. Упражнения на расслабление		
38 39	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	2	Разминка: ходьба, бег, ОРУ с волейбольными мячами. Перемещения игрока приставными шагами и бегом. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Учебная игра. Игра на внимание «Минутка»		
<b>Бадминтон – 9 часов</b>					
40	Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещения игрока	1	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ в парах. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Повторение расположения разметки в зале, ориентация в пространстве. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Разминка бадминтониста: - Наклон головы вправо, влево, вперед. - Круговые движения руками вперед, назад. - Круговые движения в локтевых суставах вперед, назад. - Рывки руками перед собой. - Повороты туловища направо, налево. - Наклон туловища вперед, назад, влево, вправо. - Круговые движения туловища вправо, влево. - Выпад вперед, назад, вправо, влево. - Круговые движения в коленных суставах. - Круговые движения в голеностопных суставах вправо, влево поочередно каждой ногой. - 20 полуприседов, сохраняя угол колена 90 градусов. Повторение стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние. Перемещение игрока по площадке приставным шагом 6 точек площадки.		

41	Совершенствование навыка техники перемещения с центра передней зоны на сетку	1	<p>Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. ОРУ. Упражнение “елочка” лицом вперед.</p> <p>Совершенствование техники перемещения в передней зоне:</p> <p>Обучающийся выполняет технику в три шага с центра передней зоны площадки в правый угол передней зоны площадки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ИП-ноги полусогнуты на ширине плеч, шаг левой, выпад правой ногой с имитацией удара на сетке.</li> <li>- Шаг правой обратно к центру, шаг левой обратно к центру, ИП ноги полусогнуты на ширине плеч.</li> </ul> <p>Повторить в левую сторону.</p> <p>Повторить упражнение с расстановкой волана от центра в правый и левый углы площадки.</p> <p>Игра с перекидыванием волана в пределах передней зоны. Игра с перекидыванием двух воланов в передней зоне (проигравший тот на чьей стороне оба волана коснулись пола).</p>		
42	Укороченный удар	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ на месте с ракеткой.</p> <p>Знакомство с укороченным ударом.</p> <p>Техника выполнения укороченного удара на месте, на задней линии подачи площадки с шагом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание волана через сетку. Цель обучающихся попасть в переднюю зону противоположной стороны площадки с наиболее низкой траекторией полета волана, наиболее близкой к кромке сетки. После каждого броска обучающийся делает шаг назад. Примечание: бросок выполняется с шагом правой ноги вперед по подобию имитации удара (для левши левая нога).</li> <li>- Набрасывание волана по 15 раз. Упражнение выполняется в тройках, обучающиеся меняются по очереди (первый обучающийся выполняет удар, второй</li> </ul>		

			набрасывает, третий собирает воланы и отдает набрасывающему). - Эстафеты с ракеткой и воланом.		
43 44	Совершенствование жонглирования с воланом  (можно с мячом теннисным, можно с мячом для настольного тенниса)	2	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Упражнения на координацию с теннисным мячом на месте: - катание мяча между ладоней не сжимая волан. - сжимание мяча на вытянутой руке, поочередно каждой. - перебрасывание мяча из руки в руку. - подбрасывание вверх хлопок перед собой, поймать мяч - подбрасывание перед собой, хлопок за спиной, поймать мяч - Подбрасывание теннисного мяча вверх, хлопок перед собой, за спиной, поймать мяч. - Перебрасывание из руки в руку из-под правой, левой ноги поочередно. - Перебрасывание мяча из-за спины над противоположным плечом правой, левой рукой поочередно. Упражнения на координацию с мячом у стены: - бросок в стену мячом поочередно правой и левой рукой. - бросок в стену мячом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой - бросок в стену мячом поочередно правой и левой рукой с хлопком за спиной - бросок в стену мячом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой и за спиной - бросок в стену поочередно правой и левой рукой с поворотом на 360 градусов. Поочередно вправо, влево. Жонглирование воланом: - жонглирование открытой стороной ракетки; - жонглирование закрытой стороной ракетки;		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки;</li> <li>- без удара перебросить волан на закрытую/открытую сторону ракетки. Примечание: обучающийся лежит волан на открытую сторону ракетки, подбрасывает без удара и ловит закрытой стороной ракетки без удара волана о струну ракетки;</li> <li>- жонглирование перед собой, под правой ногой;</li> <li>- жонглирование перед собой, под левой ногой;</li> <li>- жонглирование воланом о стену открытой стороной ракетки.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Увернись от волана». Упражнение выполняется в парах, один из обучающихся бросает волан, второй уворачивается</p>		
45 46	Удар откидка	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ.</p> <p>Знакомство с ударом откидка.</p> <p>Имитация удара с ракеткой на месте с шагом, по сигналу учителя.</p> <p>Имитация удара с набрасыванием волана на сетке в тройках.</p> <p>Примечание: все набрасывания и имитация выполняются на правую (открытую) сторону ракетки. Для левши на левую.</p> <p>Закрепление навыка удара откидка в тренировочной игре.</p>		
47	Учебно-тренировочные игры	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра на гимнастических матах с надувным шаром. Для игры необходимо полплощадки. Обучающийся встает на колени на мат. Не поднимаясь с колен, ведется игра и счет.</li> <li>- Игра с надувным мячом без ракеток, рукой, на полплощадки. Примечание: стараться с одного удара отправить шарик сопернику через сетку. Кол-во возможных ударов на одной стороне определяет учитель.</li> </ul>		

			<p>- Командная игра по 5 человек. Обучающиеся встают с одной стороны площадки на переднюю линию подачи. С другой стороны площадки размещаются 5 обручей напротив каждого ученика. Команда получается максимальное количество воланов. Цель команды за отведённое время попасть наибольшее количество раз в свой обруч.</p> <p>- Командная игра по 5 человек. Каждая команда получает равное количество воланов, по сигналу учителя обучающиеся начинают перекидывать по одному волану соперникам на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, на стороне которой по окончании отведенного времени наименьшее количество воланов.</p>		
48	Совершенствование изученных технических приемов в игре	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ в парах. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны, применяемые удары. Продемонстрировать технику передвижения на площадке в любую зону на выбор обучающегося. Продемонстрировать и назвать какие удары бадминтона знает обучающийся. Одиночные игры. Игра на внимание.</p>		
<b>Раздел программы: Лыжная подготовка – 21 час</b>					
49	Строевые команды и приемы	1	<p>Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Правила предупреждения травматизма в зимних видах спорта, значение лыжной подготовки в жизни человека. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 60 м. Очистка лыж. Уход с площадки.</p>		
50 51	Одновременный бесшажный ход	2	<p>Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику одновременного бесшажного хода на отрезках 40</p>		

			– 60 м. Прохождение дистанции 160-200 м в быстром темпе изученным ходом. Очистка лыж. Уход с площадки.		
52 53	Одновременный одношажный ход	2	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику одновременного одношажного хода на отрезках 40 – 60 м. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5-2 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
54 55	Одновременный двухшажный ход	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м ранее изученным ходом. Показ и объяснение техники одновременного двухшажного хода. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Имитация движений цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага на месте без палок и с палками. Выполнение движения в замедленном темпе по команде учителя. Игра- «Накаты» (каждый лыжник делает фронтально от линии старта десять скользящих шагов. Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными.) Прохождение дистанции 400-600 м. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5 км. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
56 57	Торможение «плугом», упором	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Повторение техники торможения «плугом». Обучающиеся выстраиваются на вершине склона в одну шеренгу. Задача – при спуске сделать как можно больше		

			<p>торможений плугом. Показ и объяснение техники торможение упором. Игровое упражнение: обучающиеся выстраиваются в одну шеренгу на вершине склона. На выкате со склона устанавливаются два кубика. Расстояние между ними 15-20 сантиметров. Задача – выполнить по очереди поворот упором так, чтобы лыжа, не делая поворот, прошла между кубиками и не сбила их. Задание можно усложнять или упрощать, меняя угол поворота и число ворот.</p> <p>Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Прохождение дистанции до 1.5 км. Очистка лыж. Уход с площадки.</p>		
58 59	Поворот махом на месте	2	<p>Выход на площадку. Разминка на лыжах. Объяснение и показ техники выполнения поворота махом на месте. Имитация поворота на месте без палок, с лыжными палками. Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Прохождение дистанции до 1000 м. Очистка лыж. Уход с площадки.</p>		
60 61	Комбинированные торможения	2	<p>Выход на площадку. Разминка на лыжах. Сочетание изученных видов торможения. Показ и объяснение техники комбинированного торможения лыжами и палками. Выполнение упражнения поточным методом. Игра «Кто быстрее?», «Попади в круг», «Слалом». Прохождение дистанции до 400-600 м. Очистка лыж. Уход с площадки.</p>		
62 63 64 65	Совершенствование техники одновременных ходов	4	<p>Строевые команды с лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км, освоение техники одновременных ходов по ориентирам (флажкам, воротам из палок и др.) в полной координации. Лыжные эстафеты по кругу (300-400 м). Прохождение в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами.</p>		

			Очистка лыж. Уход с площадки.		
66 67 68 69	Прохождение дистанции до 2 – 3 км	4	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 2 - 3 км в равномерном темпе. Свободное прохождение обучающихся. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
<b>Бочче – 6 часов</b>					
70	Правила и этикет игры. Виды бросков	1	Разминка. Повторение правил безопасности при игре. Повторить правила игры в бочче. Этикет игры: игроки не имеют права общаться с тренером; игроки обходятся без судей, отслеживая соблюдение правил самостоятельно, игроки не имеют права общаться с тренером. <i>Основные упражнения:</i> - Бросок «РАФФА» (закljučается в ударе определенного шара (своего или противника) или «паллино»)). - Бросок «ВОЛО» (закljučается в попадании брошенным шаром в заявленный шар или «паллино»)). - Бросок «ПУНТО» (закljučается в подкате шара к «паллино»)). Выполнение бросков по заданию учителя. Учебная игра.		
71	Броски шаров «паллино» и «бочче»	1	Разминка. Хват, захват, способ держания шаров. <i>Основные упражнения:</i> Катание малого мяча «паллино»: а) в ограниченное пространство, б) в различные части игровой площадки, в) в цель. Броски шаров «бочче»: из стойки игрока, от стартовой линии: а) в ограниченное пространство; б) в различные части игровой площадки;		



			в) в цель (в другой шар, кеглю, «паллино»).		
			Подвижная игра «Набрасывание колец».		
			Учебная игра.		
72	Прицельный бросок	1	<p>Разминка. Упражнения для мышц рук.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Катание шара с целью попасть в шар соперника.</li> <li>- Катание шара с целью попасть в другой такой же шар.</li> <li>- Катание шара, чтобы разбить два других шара.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Попаду в мяч». <i>Расстояние между командами 14 – 16 м. По сигналу учителя, не заходя за черту, бросают теннисные мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.</i></p> <p><i>Правила:</i> а) бросают мячи одновременно по сигналу.  б) при броске нельзя заступать за черту.  в) если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.</p>		
73	Выбивание шаров «паллино» и «бочче»	1	<p>Разминка. Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.</li> <li>б) Удар шара соперника отскоком от борта.</li> <li>в) Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды: <ul style="list-style-type: none"> <li>- шары соперника закрывают «паллино»;</li> <li>- шары соперника находятся ближе шаров</li> </ul> </li> </ul>		

			<p>бросающего игрока.</p> <p>г) Катание шара с целью попасть в другой шар.</p> <p>д) Выбивание «паллино»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- два и более шара соперника находятся ближе к «паллино»;</li> <li>- «паллино» находится перед шаром соперника;</li> <li>- несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить «паллино» ближе к своим шарам.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Метко в цель». <i>Посередине площадки проводится черта вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположенных сторонах площадки. Участники одной команды получают по теннисному мячу. Описание игры: по сигналу учителя играющие бросают мячи в городки, стараясь сбить их. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на один шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи определенное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.</i></p>		
74 75	Розыгрыш игровых ситуаций	2	<p>Разминка.</p> <p>Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша «паллино».</p> <p>Учебная игра</p>		
<b>Раздел программы: Гимнастика – 15 час</b>					
76	ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке	1	<p>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения в равновесии на г/скамейке:</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба боком приставным шагом; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком;</li> <li>- ходьба с предметом на голове и поворотом на 90, 180 и 360 градусов;</li> <li>- дойти до противоположного края скамейки, выполнить поворот в приседе на 180 градусов, вернуться и выполнить соскок прогнувшись;</li> <li>- упражнения «Журавль», «Маятник»;</li> <li>- равновесие на одной ноге на узкой рейке г/скамейке</li> </ul> <p>Упражнение в расхождении. Игра на внимание.</p>		
77	Простые и смешанные висы	1	<p>Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Простые и смешанные висы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вис стоя и переход в вис присев;</li> <li>- вис присев и переход в вис лежа;</li> <li>- вис углом; вис на согнутых руках;</li> <li>- вис лежа;</li> <li>- подтягивание в вися лежа.</li> </ul> <p>Из вися стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу. Из вися присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади. Вис лежа – вис лежа согнувшись – вис лежа. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую - вис. Вис ноги врозь - вис.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелка»</p>		
78 79	Простые и смешанные упоры	2	<p>Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Простые и смешанные упоры на г/скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев;</li> <li>- упор, стоя на коленях;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- упор лежа;</li> <li>- упор лежа сзади;</li> <li>- упор лежа боком.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор сидя сзади, поочередное поднимание ног.</li> <li>2. Поднять прямые ноги (сед углом) задержаться и затем вернуться в и.п.</li> <li>3. Упор присев, из упора присев выпрыгивания вверх до полного выпрямления ног с подниманием рук вверх.</li> <li>4. Упор присев из упора присев принять упор, лёжа прыжком.</li> <li>5. Упор лёжа на полу, переход из упора лёжа в упор боком.</li> <li>6. Упор лежа на животе, отвести руки в стороны, поднять голову, плечи и ноги, прогнуться (“ласточка”)</li> </ol> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) “<b>Краб</b>” - передвижения в упоре лежа сзади ногами вперед с кубиком на животе, назад бегом, кубик в руках;</li> <li>б) добежать до стойки принять упор присев; из упора присев перейти в упор лежа (3 раза) и вернуться бегом обратно;</li> <li>в) добежать до стойки, отжаться 3 раза в упоре лежа от пола и бегом вернуться обратно;</li> <li>г) участники в и.п. – упор стоя согнувшись, мяч у направляющего. По сигналу он перекатывает мяч последнему, который, поймав мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же задание.</li> </ol> <p>Упражнения на растяжения.</p>		
80 81	Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Называть основные признаки правильной осанки. <i>Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки.</i></p> <p>Лазание по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазание по гимнастической стенке с</p>		

			<p>чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с мешочком на голове, с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание вверх без помощи ног. Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.</p> <p>Эстафеты с лазанием. Подвижная игра «Три, тринадцать, тридцать три».</p>		
82 83	Профилактика плоскостопия. Стойка на лопатках	2	<p>Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОРУ с мячами.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой. Объяснение и показ техники выполнения стойки на лопатках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Из положения, лёжа на спине, головой к г/стенке, взяться руками за вторую рейку, согнуть ноги в коленных суставах к груди и вернуться в и.п.</li> <li>- И.п. то же: сгибая ноги, поднять их вверх, перекатиться на лопатки и ногами коснуться стенки.</li> <li>- То же, но, разгибая ноги, коснуться ими стенки как можно выше.</li> <li>- Из и.п. упор присев – перекал назад.</li> <li>- Стойка на лопатках (ноги прямые) с помощью партнера.</li> <li>- То же выполнить самостоятельно.</li> <li>- В положении стойки на лопатках с опорой руками, несколько раз согнуть и разогнуть ноги, развести и свести ноги («ножницы») во фронтальной и боковой плоскостях.</li> </ul> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Третий лишний»</p>		

84 85	Кувырок вперед	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Уверенное принятие правильного положения группировки лёжа на спине с последующим выполнением перекатов вперёд и назад («качалочка»). Из седа в группировке перекат назад и перекат вперёд в сед в группировке и в упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: «Зеркало», «К своим флажкам».</p> <p>Кувырок вперед в группировке со страховкой.</p> <p>Преодоление полосы препятствий: по сигналу первые участники подбегают к г/козлу, перелезают через него, спрыгивают на г/маты; передвигаются в упоре лежа на животе по г/скамейке; оббегают стойки и, подбегая спиной к г/скамейке, пробегают её спиной вперед, ноги врозь; поворачиваются и пролезают под г/козлом, добегают до г/скамейки выполняет прыжок в глубину с малым мячом в руке <i>(во время полета надо бросить теннисный мяч в цель (снаряд или мат), находящуюся в 8—10 м от совершающего прыжок, при приземлении не потерять равновесие)</i>.</p> <p>Игра на внимание.</p>		
86	Совершенствование изученных акробатических упражнений	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатической комбинации: «Ласточка» - из «ласточки» кувырок перед – перекал назад в стойку на лопатках – перекал в присед – встать прыжком прогнувшись. Акробатическую комбинацию выполнить на оценку. Подвижная игра «Охота на кочки». Упражнения на внимание и равновесие.</p>		

87 88 89	Опорный прыжок	3	<p>Ходьба и бег. ОРУ с кубиками. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Подводящие упражнения для опорного прыжка: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе; б) прыжок с возвышения с разведением и сведением ног; в) прыжки на месте с опорой руками о гимнастический «козел», сгибаясь в тазобедренных суставах и с разведением ног; г) с 2-3 шагов разбега вскок в упор присев на козла и соскок ноги врозь. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега (со страховкой учителя).</p> <p>Подвижная игра «Летучий мяч». Игра на внимание.</p>		
90	Переноска груза и передача предметов	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ в движении. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне, по кругу, в положении лежа и сидя, слева направо и наоборот.</p> <p>Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держат снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук).</p> <p>Переноска и передача гимнастического мата. Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного человека двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени).</p> <p>Эстафеты с подлезанием под препятствия и переноской предметов:</p> <p>а) по сигналу учителя капитаны передают мяч над головой в конец колонны, стоящие за ними, передают мяч между ногами, наклоняясь вперед и т.д.</p> <p>Замыкающий, получив мяч, бежит к г/мату, кладет мяч</p>		

			<p>делает кувырок, подбегает к барьеру выполняет подлезание под него, обегает стойку бежит к линии старта.</p> <p>б) «Флаг на башне». По сигналу первый игрок бежит к г/скамейке, проползает на четвереньках. Подбегает к гимнастической стенке, поднимается вверх, наступая на каждую ступеньку, ставит флажок. Спускается вниз и передает эстафету второму участнику. Второй игрок выполняет аналогичное задание, только берет флаг, спускается вниз и передаёт его следующему игроку.</p> <p>Игра на внимание.</p>		
<b>Раздел программы: Легкая атлетика - 12 часов</b>					
91 92	Низкий старт	2	<p>Ходьба, ходьба с изменением длины шага, скорости по команде учителя, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты из различных исходных положений (из упора лежа, спиной вперед, из быстрого бега на месте лицом вперед, спиной вперед). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положения по командам «На старт!» и «Внимание!».</p> <p>Низкий старт по команде с пробеганием 3-4 шагов. Работа в парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров с низкого старта – на результат.</p>		
93 94	Бег с преодолением препятствий	2	<p>Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с</p>		



			преодолением барьеров (естественных препятствий). Преодоление полосы препятствий на время. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Элементы стретчинга.		
95 96	Метание малого мяча на дальность	2	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки). Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание мяча с разбега на результат.		
97 98 99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	Ходьба, бег. ОРУ с предметами, снарядами (гимн/скамейка, гимн/стенка, гимн/палка, мячи). 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. Многоскоки. Прыжки со скакалкой до 2 мин. 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. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания – 40 см). Комплекс упражнений на растягивание (стретчинг).		
100 101	Кроссовая подготовка	2	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по кругу с изменением скорости на отрезках до 400 м (со сменой темпа по сигналу учителя). Эстафетный бег (этап 50-60 м). Равномерный бег 10 – 12 мин. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Элементы стретчинга.		

102	Игры по выбору ребят	1	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол (по выбору). Стретчинг и дыхательные упражнения.		
-----	----------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## **Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

### *Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический - 1 шт.
2. Мостик гимнастический - 1 шт.
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт.
4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт.
5. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
6. Велотренажер - 2 шт.
7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.
8. Турник – 5 шт.
9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
11. Сетка волейбольная – 1 шт.
12. Секундомер - 1 шт.

### *Спортивный инвентарь*

1. Мат гимнастический - 6 шт.
2. Гантели – 10 - 12 шт.
3. Канат – 1 шт.
4. Коврик ППЭ – 10 шт.
5. Мяч баскетбольный - 20 шт.
6. Мяч волейбольный - 12 шт.
7. Мяч футбольный - 12 шт.
8. Мячи теннисные – 20 шт.
9. Мячи резиновые – 12 шт.
10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт.
11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт.
12. Ракетки для бадминтона – 12 шт.
13. Воланы для бадминтона – 20 шт.
14. Скакалки – 20 шт.
15. Обруч – 12 шт.
16. Фитболы – 6 шт.
17. Фишки – 20 шт.

## **Литература**

1. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

7. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

8. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.