




Доброшкола
Все получится!


Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение Городского округа Балашиха
«Школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»
143980, Московская область, г. Балашиха
мкр. Ольгино, ул. Жилгородок, дом 35А,
тел.(факс) (495) 527-53-36, e-mail:bish-speckor_10@mosreg.ru
<http://spkorschool10.ucoz.ru/>



Согласовано
Зам. директора по УВР


"30" 08 Ю.А.Зайцева 2022г.

Утверждаю:
Директор
МКОУ «Школа ОВЗ»
Т.А.Тархова
Приказ № _____
от "30" 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 5-7 классы

Составлена на основе:
адаптированной основной
общеобразовательной программы
образования обучающихся с
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями).
МКОУ» Школа ОВЗ»
(1 вариант.) 5-9 классы

Составитель:
учитель физкультуры
Потапова Н.И.

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель: всесторонне развивать личность учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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.

Концептуальная часть – комплексное оздоровление и развитие двигательной сферы учащихся.

При составлении программы руководствовалась принципами:

- доступности;
- системности и последовательности;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- практической направленности.

Данная программа предполагает соответствие содержания и методов педагогического воздействия двигательным и функциональным возможностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

В связи поступления нового оборудования в рабочую программу внесены новые темы занятий: работа с балансирами, с разноуровневым игровым ковром, со спортивным полотном для игр и эстафет, со шведской скамейкой, с мячами. На уроках используются спортивные игры.

Эффективность разработанной программы основывается на учете особенностей формирования двигательной сферы, характера и степени выраженности двигательных нарушений, с опорой на сохранные двигательные навыки.

Программа направлена на осуществление системного подхода к реализации коррекционных задач: комплексной коррекции двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, прогнозирование развития ближайшей функциональной зоны, развитие средствами физической культуры мыслительного процесса.

5А класс

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (99 часов), занятия проводятся три раза в неделю, 34 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Бушаков Д, Виноградов Д, Забирова Ю, Иванова В, Кирюшина А, Коретко Е, Сулейманов Р, Суслин А, Шевченко В, Назарова В, Осмоналиева А, Панюшкина Д, Назарова В, Сергиенко С, Турсунов А, Ларин Я.

Достаточный уровень: Амелькин Д, Ермолаев М, Касаткин И, Кулешов А, Муравьев К, Николаев Н, Оврагина Д, Фролов С, Чванкина А, Чекед Г.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	10
2	Гимнастика	Построения, перестроения. Упражнения без предметов (общеразвивающие и корригирующие упражнения). Упражнения с предметами.	20
3	Легкая атлетика.	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Мячи. Ходьба. Бег. Беговые упражнения. Прыжки. Метание.	23
4	Подвижные игры	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	21

		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием.	
5	Спортивные игры	Теоретические сведения. Правила игры в пионербол. Правила игры в баскетбол. Правила игры в волейбол. Правила игры в настольный теннис.	24

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5А класс

97 часов в год

I триместр

30 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Правила техники безопасности. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятия: колонна, шеренга, круг. П/и “Пустое место”.	01.09.	
2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Положения и движения рук, ног, головы, туловища. П/и “Пустое место”.	02.09.	
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в умеренном темпе по одному Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. П/и “Быстро встань в круг”.	07.09.	
4	Построение в колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. П/и “Быстро встань в колонну”.	09.09.	
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны по два в колонну по одному. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. П/и “К своим флажкам”.	12.09.	
6	Ознакомление с ходьбой с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. П/и “Самые сильные”.	14.09.	
7	Выполнение упражнения с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. П/и “Быстро по местам”.	16.09.	
8	Ознакомление с ходьбой с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. П/и “Перемена мест”.	19.09.	
9	Выполнение упражнения для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с	21.09.	

	хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. П/и “Шишки, жёлуди, орехи”.		
10	Ознакомление с перебежками группами и по одному 15—20 м. П/и “Два сигнала”.	23.09.	
11	Выполнение перебежек группами и по одному 15-20м. П/и “Два сигнала”.	26.09.	
12	Ознакомление с медленным бегом с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. П/и “Дай руку”.	28.09.	
13	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, чередование бега и ходьбы на расстоянии. П/и “Дай руку”.	30.09.	
14	Ознакомление с бегом на носках. С бегом на месте с высоким подниманием бедра. С высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. П/и “По сигналу”.	03.10.	
15	Выполнение бега на носках на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. П/и” По сигналу».	05.10.	
16	Ознакомление с бегом с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). П/и “Через кочки и пенёчки”.	07.10.	
17	Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. П/и “Через кочки и пенёчки”.	17.10.	
18	Ознакомление с медленным бегом, быстрым бегом. П/и “Вызов номеров”.	19.10.	
19	Выполнение медленного бега, быстрого бега. П/и “Вызов номеров”.	21.10.	
20	Ознакомление с чередованием бега и ходьбы. П/и “Сумей догнать”.	24.10.	
21	Выполнение чередования бега и ходьбы. П/и “Сумей догнать”.	26.10.	
22	Ознакомление с высоким стартом. П/и “Бездомный заяц”.	28.10.	
23	Выполнение упражнения с высоким стартом. П/и “Бездомный заяц”.	31.10.	
24	Ознакомление с бегом и прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и” Заяц без домика”.	02.11.	
25	Выполнение бега с прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и” Заяц без домика”.	07.11.	
26	Ознакомление с выполнением упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и “Быстро по местам”.	09.11.	
27	Выполнение упражнения на разноуровневом ковре. П/и «Быстро по местам».	11.11.	
28	Ознакомление с низким стартом. П/и “Пятнашки маршем”	14.11.	
29	Выполнение упражнения с низким стартом. П/и «Пятнашки маршем»	16.11.	

30.	Эстафета с элементами спортивных, подвижных игр.	18.11.	
-----	--	--------	--

II триместр
33 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Техника безопасности на уроке. Ознакомление со специальными беговыми упражнениями: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. П/и «Кто обгонит».	28.11.	
2	Выполнение специальных беговых упражнений: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. П/и «Кто обгонит».	30.11.	
3	Ознакомление с челночным бегом 3-10м (с). П/и «Вызов номеров».	02.12.	
4	Выполнение упражнения челночный бег 3-10м (с). П/и «Вызов номеров».	05.12.	
5	Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». П/и «Прыжки по полоскам».	07.12.	
6	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». П/и «Прыжки по полоскам».	09.12.	
7	Ознакомление с прыжком в длину с места. П/и «Волк во рве».	12.12.	
8	Выполнение упражнения прыжки в длину с места. П/и «Волк во рве».	14.12.	
9	Ознакомление с прыжком через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Удочка».	16.12.	
10	Выполнение упражнения: прыжки через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Удочка».	19.12.	
11	Ознакомление с прыжками на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. П/и «Точный прыжок».	21.12.	
12	Выполнение упражнения с прыжками на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. П/и «Точный прыжок».	23.12.	
13	Ознакомление с перепрыгиванием через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П/и «Обгони мяч».	26.12.	
14	Выполнение упражнения с перепрыгиванием через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П/и «Обгони мяч».	28.12.	
15	Ознакомление с упражнением: подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). П/и «Метко в цель».	30.12.	
16	Выполнение упражнения, подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). П/и «Метко в цель».	09.01.	
17	Ознакомление с прыжками на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. П/и «Лягушата и цапля».	11.01.	
18	Выполнение прыжка на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. п/и «Лягушата и цапля».	13.01.	

19	Ознакомление с упражнениями на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Быстро в строй».	16.01.	
20	Выполнение упражнения на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Быстро в строй».	18.01.	
21	Ознакомление с ходьбой по гимнастической скамейке, и прыжками через гимнастическую скамейку. П/и “Запрещённое движение”.	20.01.	
22	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, и выполнение прыжков через гимнастическую скамейку. П/и “Запрещённое движение”.	23.01.	
23	Ознакомление с прыжками через обручи. П/и «К своим обручам».	25.01.	
24	Выполнение прыжков через обручи. П/и «К своим обручам».	27.01.	
25	Ознакомление с выполнением упражнений стоя на балансирах. П/и «Быстро по местам»	30.01.	
26	Выполнение упражнений стоя на балансирах. П/и «Быстро по местам».	01.02.	
27	Ознакомление с правильным захватом различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Ознакомление с приемом и передачей мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. П/и «Попади в цель»	03.02.	
28	Выполнение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу. П/и «Попади в цель»	06.02.	
29	Ознакомление с произвольным метанием малых и больших мячей в игре. П/и «Мяч среднему»	08.02.	
30	Выполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. П/и «Мяч среднему»	10.02.	
31	Ознакомление с бросками и ловлей волейбольных мячей. П/и «Догони мяч»	13.02.	
32	Выполнение броска и ловля волейбольных мячей. П/и «Догони мяч»	15.02.	
33	Ознакомление с метанием колец на шесты. П/и «Правильно неправильно»	17.02.	

III триместр
34 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	ТБ на уроке. Выполнение упражнения с метанием колец на шесты. П/и «Правильно неправильно»	27.02.	
2	Ознакомление с броском набивного мяча весом 1 кг. различными способами, двумя руками. П/и “Обгони мяч”.	01.03.	
3	Выполнение упражнения с броском набивного мяча весом 1кг. различными способами, двумя руками. П/и “Обгони мяч”.	03.03.	
4	Ознакомление с метанием с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. П/и «Гонки мячей»	06.03.	
5	Выполнение метания с места малого мяча в стену. П/и «Гонки мячей»	10.03.	

6	Ознакомление с метанием большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. П/и «Стой»	13.03.	
7	Выполнение метания большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. П/и «Стой»	15.03.	
8	Ознакомление с метанием теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. П/и «Птицы в клетках»	17.03.	
9	Выполнение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. П/и «Птицы в клетках»	20.03.	
10	Ознакомление с метанием мяча с места в цель. П/и «Ловля парами»	22.03.	
11	Выполнение упражнения с метанием мяча с места в цель. П/и «Ловля парами»	24.03.	
12	Ознакомление с метанием мячей с места в цель левой и правой руками. П/и «Замри»	27.03.	
13	Выполнение упражнения с метанием мячей с места в цель левой и правой руками. П/и «Замри»	29.03.	
14	ТБ на уроке. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Элементы игры в пионербол.	31.03.	
15	Повторение правил игры в пионербол. Элементы игры в пионербол.	10.04.	
16	Ознакомление с верхней прямой подачей в пионерболе. Учебная игра.	12.04.	
17	Выполнение верхней прямой подачи в пионерболе. Учебная игра.	14.04.	
18	Ознакомление с переходом игроков в игре пионербол. Учебная игра.	17.04.	
19	Выполнение перехода игроков в игре пионербол. Учебная игра.	19.04.	
20	ТБ на уроке. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Ознакомление с передвижением в стойке вправо, влево, вперёд, назад. П/и «Мяч капитану»	21.04.	
21	Выполнение упражнения с передвижением в стойке вправо, влево, вперёд, назад. П/и «Мяч капитану»	24.04.	
22	Ознакомление с передачей мяча от груди и ловлей мяча двумя руками. П/и «Мяч водящему»	26.04.	
23	Выполнение упражнения с передачей мяча от груди и ловля мяча двумя руками. П/и «Мяч водящему»	28.04.	
24	Ознакомление с ведением мяча на месте и в движении. П/и «Мяч на полу»	03.05.	
25	Выполнение упражнения с ведением мяча на месте и в движении. П/и «Мяч на полу»	05.05.	
26	Ознакомление с броском мяча двумя руками в кольцо. Выполнение броска мяча двумя руками в кольцо. П/и «Слушай сигнал»	10.05.	
27	ТБ на уроке при игре в волейбол. Ознакомление с основной стойкой и перемещением волейболиста. П/и «Мой домик»	12.05.	
28	Выполнение основной стойки и перемещение волейболиста. П/и «Мой домик»	15.05.	
29	Ознакомление с передачей мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	17.05.	

30	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	19.05.	
31	ТБ на уроке при игре в настольный теннис. Ознакомление с правилами игры, введение мяча в игру, розыгрыш очка. Подбивание мяча поочерёдно двумя сторонами ракетки.	22.05.	
32	Повторение правила игры, введение мяча в игру, розыгрыш очка. Выполнение подбивания мяча поочерёдно двумя сторонами ракетки.	24.05.	
33	Ознакомление с подачей мяча слева и справа. П/и «Метко в цель»	26.05.	
34	Выполнение подачи мяча слева и справа. П/и «Метко в цель».	29.05.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7А класс

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (99 часов), занятия проводятся три раза в неделю, 34 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Борисова Д, Вторцева В, Гармаев В, Горбунова С, Гордеев Е, Дмитриев И, Котов М, Котова С, Савельев А, Сазонов К, Фурманова Д, Кучера М, Чернышова Э, Антохина А.

Достаточный уровень: Караганова А, Ковтун Д, Маслаков Ю, Смолина А, Смолина М, Старостина В.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7А класс

96 часов в год

I триместр

29 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Правила техники безопасности. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятия: колонна, шеренга, круг. П/и “Пустое место”.	01.09.	
2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Положения и движения рук, ног, головы, туловища. П/и “Пустое место”.	06.09.	

3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в умеренном темпе по одному Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. П/и “Быстро встань в круг”.	09.09.	
4	Построение в колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. П/и “Быстро встань в колонну”.	12.09.	
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны по два в колонну по одному. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. П/и “К своим флажкам”.	13.09.	
6	Ознакомление с ходьбой с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. П/и “Самые сильные”.	16.09.	
7	Выполнение упражнения с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. П/и “Быстро по местам”.	19.09.	
8	Ознакомление с ходьбой с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. П/и “Перемена мест”.	20.09.	
9	Выполнение упражнения для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. П/и “Шишки, жёлуди, орехи”.	23.09.	
10	Ознакомление с перебежками группами и по одному 15—20 м. П/и “Два сигнала”.	26.09.	
11	Выполнение перебежек группами и по одному 15-20м. П/и “Два сигнала”.	27.09.	
12	Ознакомление с медленным бегом с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. П/и “Дай руку”.	30.09.	
13	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, чередование бега и ходьбы на расстоянии. П/и “Дай руку”.	03.10.	
14	Ознакомление с бегом на носках. С бегом на месте с высоким подниманием бедра. С высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. П/и “По сигналу”.	04.10.	
15	Выполнение бега на носках на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. П/и” По сигналу».	07.10.	
16	Ознакомление с бегом с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). П/и “Через кочки и пенёчки”.	17.10.	

17	Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. П/и “Через кочки и пенёчки”.	18.10.	
18	Ознакомление с медленным бегом, быстрым бегом. П/и “Вызов номеров”.	21.10.	
19	Выполнение медленного бега, быстрого бега. П/и “Вызов номеров”.	24.10.	
20	Ознакомление с чередованием бега и ходьбы. П/и “Сумей догнать”.	25.10.	
21	Выполнение чередования бега и ходьбы. П/и “Сумей догнать”.	28.10.	
22	Повторение чередования бега и ходьбы. П/и «Сумей догнать»	31.10.	
23	Ознакомление с высоким стартом. П/и “Бездомный заяц”.	01.11.	
24	Выполнение упражнения с высоким стартом. П/и “Бездомный заяц”.	07.11.	
25	Повторение упражнения с высоким стартом. П/и «Бездомный заяц».	08.11.	
26	Ознакомление с бегом и прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и” Заяц без домика”.	11.11.	
27	Выполнение бега с прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и” Заяц без домика”.	14.11.	
28.	Повторение бега с прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и «Заяц без домика».	15.11.	
29.	Ознакомление с выполнением упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и “Быстро по местам”.	18.11.	

II триместр
33 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Техника безопасности на уроке. Ознакомление с низким стартом. Ознакомление со специальными беговыми упражнениями: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. П/и “Кто обгонит”.	28.11.	
2	Выполнения упражнения с низким стартом. Выполнение специальных беговых упражнений: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. П/и «Кто обгонит».	29.11.	
3	Ознакомление с челночным бегом 3-10м (с). П/и “Вызов номеров”.	02.12.	
4	Выполнение упражнения челночный бег 3-10м (с). П/и «Вызов номеров».	05.12.	
5	Ознакомление с прыжком в высоту способом “перешагивание”. П/и “Прыжки по полоскам”.	06.12.	
6	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». П/и «Прыжки по полоскам».	09.12.	
7	Ознакомление с прыжком в длину с места. П/и “Волк во рве”.	12.12.	
8	Выполнение упражнения прыжки в длину с места. П/и «Волк во рве».	13.12.	
9	Ознакомление с прыжком через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Удочка».	16.12.	

10	Выполнение упражнения: прыжки через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Удочка».	19.12.	
11	Ознакомление с прыжками на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. П/и «Точный прыжок».	20.12.	
12	Выполнение упражнения с прыжками на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. П/и «Точный прыжок».	23.12.	
13	Ознакомление с перепрыгиванием через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П/и «Обгони мяч».	26.12.	
14	Выполнение упражнения с перепрыгиванием через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П/и «Обгони мяч».	27.12.	
15	Ознакомление с упражнением: подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). П/и «Метко в цель».	30.12.	
16	Выполнение упражнения, подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). П/и «Метко в цель».	09.01.	
17	Ознакомление с прыжками на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. П/и «Лягушата и цапля».	10.01.	
18	Ознакомление с прыжками на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. П/и «Лягушата и цапля».	13.01.	
19	Выполнение прыжка на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. п/и «Лягушата и цапля».	16.01.	
20	Ознакомление с упражнениями на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Быстро в строй».	17.01.	
21	Выполнение упражнения на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Быстро в строй».	20.01.	
22	Ознакомление с ходьбой по гимнастической скамейке, и прыжками через гимнастическую скамейку. П/и «Запрещённое движение».	23.01.	
23	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, и выполнение прыжков через гимнастическую скамейку. П/и «Запрещённое движение».	24.01.	
24	Ознакомление с прыжками через обручи. П/и «К своим обручам».	27.01.	
25	Выполнение прыжков через обручи. П/и «К своим обручам».	30.01.	
26	Ознакомление с выполнением упражнений стоя на балансире. П/и «Быстро по местам»	31.01.	
27	Выполнение упражнений стоя на балансире. П/и «Быстро по местам».	03.02.	
28	Ознакомление с правильным захватом различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Ознакомление с приемом и передачей мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. П/и «Попади в цель»	06.02.	

29	Выполнение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу. П/и «Попади в цель»	07.02.	
30	Ознакомление с произвольным метанием малых и больших мячей в игре. П/и «Мяч среднему»	10.02.	
31	Выполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. П/и «Мяч среднему»	13.02.	
32	Ознакомление с бросками и ловлей волейбольных мячей. П/и «Догони мяч»	14.02.	
33	Выполнение броска и ловля волейбольных мячей. П/и «Догони мяч»	17.02.	

III триместр
34 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	ТБ на уроке. Повторение броска и ловли волейбольных мячей. П/и «Догони мяч».	27.02.	
2	Ознакомление с броском набивного мяча весом 1 кг. различными способами, двумя руками. П/и «Обгони мяч».	28.02.	
3	Выполнение упражнения с броского набивного мяча весом 1кг. различными способами, двумя руками. П/и «Обгони мяч».	03.03.	
4	Ознакомление с метанием с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. П/и «Гонки мячей»	06.03.	
5	Выполнение метания с места малого мяча в стену. П/и «Гонки мячей»	07.03.	
6	Ознакомление с метанием большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. П/и «Стой»	10.03.	
7	Выполнение метания большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. П/и «Стой»	13.03.	
8	Ознакомление с метанием теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. П/и «Птицы в клетках»	14.03.	
9	Выполнение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. П/и «Птицы в клетках»	17.03.	
10	Ознакомление с метанием мяча с места в цель. П/и «Ловля парами»	20.03.	
11	Выполнение упражнения с метанием мяча с места в цель. П/и «Ловля парами»	21.03.	
12	Ознакомление с метанием мячей с места в цель левой и правой руками. П/и «Замри»	24.03.	
13	Выполнение упражнения с метанием мячей с места в цель левой и правой руками. П/и «Замри»	27.03.	
14	ТБ на уроке. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Элементы игры в пионербол.	28.03.	
15	Повторение правил игры в пионербол. Элементы игры в пионербол.	31.03.	
16	Ознакомление с верхней прямой подачей в пионерболе. Учебная игра.	10.04.	
17	Выполнение верхней прямой подачи в пионерболе. Учебная игра.	11.04.	
18	Ознакомление с переходом игроков в игре пионербол.	14.04.	

	Учебная игра.		
19	Выполнение перехода игроков в игре пионербол. Учебная игра.	17.04.	
20	ТБ на уроке. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Ознакомление с передвижением в стойке вправо, влево, вперёд, назад. П/и «Мяч капитану»	18.04.	
21	Выполнение упражнения с передвижением в стойке вправо, влево, вперёд, назад. П/и «Мяч капитану»	21.04.	
22	Ознакомление с передачей мяча от груди и ловлей мяча двумя руками. П/и «Мяч водящему»	24.04.	
23	Выполнение упражнения с передачей мяча от груди и ловля мяча двумя руками. П/и «Мяч водящему»	25.04.	
24	Ознакомление с ведением мяча на месте и в движении. П/и «Мяч на полу»	28.04.	
25	Выполнение упражнения с ведением мяча на месте и в движении. П/и «Мяч на полу»	02.05.	
26	Ознакомление с броском мяча двумя руками в кольцо. П/и «Слушай сигнал» Выполнение броска мяча двумя руками в кольцо.	05.05.	
27	ТБ на уроке при игре в волейбол. Ознакомление с основной стойкой и перемещением волейболиста. Выполнение основной стойки и перемещение волейболиста. П/и «Мой домик»	12.05.	
28	Ознакомление с передачей мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	15.05.	
29	Ознакомление с передачей мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	16.05.	
30	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	19.05.	
31	ТБ на уроке при игре в настольный теннис. Ознакомление с правилами игры, введение мяча в игру, розыгрыш очка. Подбивание мяча поочередно двумя сторонами ракетки.	22.05.	
32	Повторение правила игры, введение мяча в игру, розыгрыш очка. Выполнение подбивания мяча поочередно двумя сторонами ракетки. Ознакомление с подачей мяча слева и справа. П/и «Метко в цель»	23.05.	
33.	Ознакомление с метанием колец на шести. П/и «Правильно неправильно»	26.05.	
34.	Повторить метание колец на шести. П/и «Правильно неправильно»	29.05.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7Б класс

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (99 часов), занятия проводятся три раза в неделю, 34 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Васильев С, Гуца В, Милюхин И, Мокляк Н, Портнов Н, Протасов М, Разживайкин С, Черненко А.

Достаточный уровень: нет.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7Б класс

97 часов в год

I триместр

31 час (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Правила техники безопасности. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятия: колонна, шеренга, круг. П/и “Пустое место”.	05.09.	
2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Положения и движения рук, ног, головы, туловища. П/и “Пустое место”.	06.09.	
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в умеренном темпе по одному Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. П/и “Быстро встань в круг”.	08.09.	
4	Построение в колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. П/и “Быстро встань в колонну”.	12.09.	
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны по два в колонну по одному. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. П/и “К своим флажкам”.	13.09.	
6	Ознакомление с ходьбой с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. П/и “Самые сильные”.	15.09.	
7	Выполнение упражнения с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. П/и “Быстро по местам”.	19.09.	
8	Ознакомление с ходьбой с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой	20.09.	

	положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. П/и “Перемена мест”.		
9	Выполнение упражнения для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. П/и “Шишки, жёлуди, орехи”.	22.09.	
10	Ознакомление с перебежками группами и по одному 15—20 м. П/и “Два сигнала”.	26.09.	
11	Выполнение перебежек группами и по одному 15-20м. П/и “Два сигнала”.	27.09.	
12	Ознакомление с медленным бегом с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. П/и “Дай руку”.	29.09.	
13	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, чередование бега и ходьбы на расстоянии. П/и “Дай руку”.	03.10.	
14	Ознакомление с бегом на носках. С бегом на месте с высоким подниманием бедра. С высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. П/и “По сигналу”.	04.10.	
15	Выполнение бега на носках на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. П/и” По сигналу».	06.10.	
16	Ознакомление с бегом с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). П/и “Через кочки и пенёчки”.	17.10.	
17	Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. П/и “Через кочки и пенёчки”.	18.10.	
18	Ознакомление с медленным бегом, быстрым бегом. П/и “Вызов номеров”.	20.10.	
19	Выполнение медленного бега, быстрого бега. П/и “Вызов номеров”.	24.10.	
20	Ознакомление с чередованием бега и ходьбы. П/и “Сумей догнать”.	25.10.	
21	Выполнение чередования бега и ходьбы. П/и “Сумей догнать”.	27.10.	
22	Повторение чередования бега и ходьбы. П/и «Сумей догнать»	31.10.	
23	Ознакомление с высоким стартом. П/и “Бездомный заяц”.	01.11.	
24	Выполнение упражнения с высоким стартом. П/и “Бездомный заяц”.	03.11.	
25	Повторение упражнения с высоким стартом. П/и «Бездомный заяц».	07.11.	
26	Ознакомление с бегом и прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и” Заяц без домика”.	08.11.	
27	Выполнение бега с прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и” Заяц без домика”.	10.11.	
28.	Повторение бега с прямолинейной и параллельной постановкой стоп. П/и «Заяц без домика».	14.11.	

29.	Ознакомление с выполнением упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и «Быстро по местам».	15.11.	
30.	Выполнение упражнения на разноуровневом ковре. П/и «Быстро по местам».	17.11.	

II триместр
33 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Техника безопасности на уроке. Ознакомление с низким стартом. Ознакомление со специальными беговыми упражнениями: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. П/и «Кто обгонит».	28.11.	
2	Выполнения упражнения с низким стартом. Выполнение специальных беговых упражнений: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. П/и «Кто обгонит».	29.11.	
3	Ознакомление с челночным бегом 3-10м (с). П/и «Вызов номеров».	01.12.	
4	Выполнение упражнения челночный бег 3-10м (с). П/и «Вызов номеров».	05.12.	
5	Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». П/и «Прыжки по полоскам».	06.12.	
6	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». П/и «Прыжки по полоскам».	08.12.	
7	Ознакомление с прыжком в длину с места. П/и «Волк во рве».	12.12.	
8	Выполнение упражнения прыжки в длину с места. П/и «Волк во рве».	13.12.	
9	Ознакомление с прыжком через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Удочка».	15.12.	
10	Выполнение упражнения: прыжки через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Удочка».	19.12.	
11	Ознакомление с прыжками на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. П/и «Точный прыжок».	20.12.	
12	Выполнение упражнения с прыжками на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. П/и «Точный прыжок».	22.12.	
13	Ознакомление с перепрыгиванием через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П/и «Обгони мяч».	26.12.	
14	Выполнение упражнения с перепрыгиванием через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П/и «Обгони мяч».	27.12.	
15	Ознакомление с упражнением: подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). П/и «Метко в цель».	29.12.	
16	Выполнение упражнения, подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). П/и «Метко в цель».	09.01.	
17	Ознакомление с прыжками на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	10.01.	

	П/и «Лягушата и цапля».		
18	Ознакомление с прыжками на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. П/и «Лягушата и цапля».	12.01.	
19	Выполнение прыжка на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. п/и «Лягушата и цапля».	16.01.	
20	Ознакомление с упражнениями на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Быстро в строй».	17.01.	
21	Выполнение упражнения на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Быстро в строй».	19.01.	
22	Ознакомление с ходьбой по гимнастической скамейке, и прыжками через гимнастическую скамейку. П/и «Запрещённое движение».	23.01.	
23	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, и выполнение прыжков через гимнастическую скамейку. П/и «Запрещённое движение».	24.01.	
24	Ознакомление с прыжками через обручи. П/и «К своим обручам».	26.01.	
25	Выполнение прыжков через обручи. П/и «К своим обручам».	30.01.	
26	Ознакомление с выполнением упражнений стоя на балансирах. П/и «Быстро по местам»	31.01.	
27	Выполнение упражнений стоя на балансирах. П/и «Быстро по местам».	02.02.	
28	Ознакомление с правильным захватом различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Ознакомление с приемом и передачей мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. П/и «Попади в цель»	06.02.	
29	Выполнение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу. П/и «Попади в цель»	07.02.	
30	Ознакомление с произвольным метанием малых и больших мячей в игре. П/и «Мяч среднему»	09.02.	
31	Выполнение произвольного метания малых и больших мячей в игре. П/и «Мяч среднему»	13.02.	
32	Ознакомление с бросками и ловлей волейбольных мячей. П/и «Догони мяч»	14.02.	
33	Выполнение броска и ловля волейбольных мячей. П/и «Догони мяч»	16.02.	

III триместр
34 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	ТБ на уроке. Повторение броска и ловли волейбольных мячей. П/и «Догони мяч».	27.02.	
2	Ознакомление с броском набивного мяча весом 1 кг. различными способами, двумя руками. П/и «Обгони мяч».	28.02.	
3	Выполнение упражнения с броского набивного мяча весом 1кг. различными способами, двумя руками.	02.03.	

	П/и «Обгони мяч».		
4	Ознакомление с метанием с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. П/и «Гонки мячей»	06.03.	
5	Выполнение метания с места малого мяча в стену. П/и «Гонки мячей»	07.03.	
6	Ознакомление с метанием большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. П/и «Стой»	09.03.	
7	Выполнение метания большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. П/и «Стой»	13.03.	
8	Ознакомление с метанием теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. П/и «Птицы в клетках»	14.03.	
9	Выполнение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. П/и «Птицы в клетках»	16.03.	
10	Ознакомление с метанием мяча с места в цель. П/и «Ловля парами»	20.03.	
11	Выполнение упражнения с метанием мяча с места в цель. П/и «Ловля парами»	21.03.	
12	Ознакомление с метанием мячей с места в цель левой и правой руками. П/и «Замри»	23.03.	
13	Выполнение упражнения с метанием мячей с места в цель левой и правой руками. П/и «Замри»	27.03.	
14	ТБ на уроке. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Элементы игры в пионербол.	28.03.	
15	Повторение правил игры в пионербол. Элементы игры в пионербол.	30.03.	
16	Ознакомление с верхней прямой подачей в пионерболе. Учебная игра.	10.04.	
17	Выполнение верхней прямой подачи в пионерболе. Учебная игра.	11.04.	
18	Ознакомление с переходом игроков в игре пионербол. Учебная игра.	13.04.	
19	Выполнение перехода игроков в игре пионербол. Учебная игра.	17.04.	
20	ТБ на уроке. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Ознакомление с передвижением в стойке вправо, влево, вперёд, назад. П/и «Мяч капитану»	18.04.	
21	Выполнение упражнения с передвижением в стойке вправо, влево, вперёд, назад. П/и «Мяч капитану»	20.04.	
22	Ознакомление с передачей мяча от груди и ловлей мяча двумя руками. П/и «Мяч водящему»	24.04.	
23	Выполнение упражнения с передачей мяча от груди и ловлей мяча двумя руками. П/и «Мяч водящему»	25.04.	
24	Ознакомление с ведением мяча на месте и в движении. П/и «Мяч на полу»	27.04.	
25	Выполнение упражнения с ведением мяча на месте и в движении. П/и «Мяч на полу»	02.05.	
26	Ознакомление с броском мяча двумя руками в кольцо. П/и «Слушай сигнал» Выполнение броска мяча двумя руками в кольцо.	04.05.	
27	ТБ на уроке при игре в волейбол. Ознакомление с основной стойкой и перемещением волейболиста. Выполнение основной стойки и перемещение волейболиста. П/и «Мой домик»	11.05.	

28	Ознакомление с передачей мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	15.05.	
29	Ознакомление с передачей мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	16.05.	
30	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. П/и «Мяч в кругу»	18.05.	
31	ТБ на уроке при игре в настольный теннис. Ознакомление с правилами игры, введение мяча в игру, розыгрыш очка. Подбивание мяча поочерёдно двумя сторонами ракетки.	22.05.	
32	Повторение правила игры, введение мяча в игру, розыгрыш очка. Выполнение подбивания мяча поочерёдно двумя сторонами ракетки. Ознакомление с подачей мяча слева и справа. П/и «Метко в цель»	23.05.	
33.	Ознакомление с метанием колец на шесты. П/и «Правильно неправильно»	25.05.	
34.	Повторить метание колец на шесты. П/и «Правильно неправильно»	29.05.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение

комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.А.Дмитриев. коррекционно – педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. Москва “Воронеж 2004г”.
2. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер. конспекты уроков для учителей физкультуры. Москва Владос” 2004г.