Адаптированная основная общеобразовательная программа среднего общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в средней школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Адаптированная рабочая программа для 8-го класса составлена на основе комплексной учебной программы «Физическая культура 1-11 классы» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю). Обучение проводиться в 3 триместра.

При реализации общеобразовательной программы по физической культуре используются различные образовательные технологии, в том числе при необходимости (при угрозе возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности) дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе 7-го класса предлагается использовать следующие учебники:

-Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура: 5-7 классы – М.: Просвещение,2016

**Цель физической культуры** - **формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

**Задачи физической культуры**:

- содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Тематическое планирование в 7-х классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная подготовка. Учебные элементы раздела «элементы единоборств» включены отдельными частями при прохождении материала раздела «гимнастика».

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры, распределены следующим образом – увеличено количество часов по разделам: волейбол на 12 ч., баскетбол на 2 ч.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности учащихся в 1 и 3 триместрах, предусмотрено тестирование учащихся.

**Коррекционно-развивающие задачи для детей с ОВЗ:** - использовать процесс обучения физической культуры для повышения общего развития учащихся и коррекции недостатков их познавательной деятельности и личностных качеств; - воспитывать у учащихся трудолюбие, самостоятельность, терпеливость, настойчивость, любознательность, формировать умение планировать свою деятельность. Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Образовательно-коррекционные:** 1. Овладения учащимися умений наблюдать, различать, сравнивать и применять усвоенные лингвистические знания в повседневной жизни. 2. Развитие навыков и умений самостоятельно работать с учебником, наглядным и раздаточным материалом.

**Воспитательно-коррекционные:** 1. Формирование у обучающихся качеств творчески думающей и легко адаптирующейся личности. 2. Формирование здорового образа жизни. 3. Воспитание положительных качеств, таких как, честность, настойчивость, отзывчивость, самостоятельность. 4. Воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни.

**Коррекционно-развивающие:** 1. Развитие и коррекция познавательной деятельности. 2. Развитие и коррекция эмоционально - волевой сферы на уроках физической культуры. 3. Повышение уровня развития, концентрации, объёма, переключения и устойчивости внимания. 4. Повышение уровня развития наглядно-образного и логического мышления. 5. Развитие приёмов учебной деятельности.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  раздела | Личностные | Метапредметные | | | Предметные |
| Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| **1** | **Легкая атлетика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Формирование навыка  систематического наблюдения за своим  физическим состоянием, величиной  физических нагрузок.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; характеризовать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру и историю создания и развития ГТО.  научится выполнять:с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3x10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,6-5,2 | 6,0-5,4 | | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 170-190 | 160-180 | | К выносливости | 6-минутный бег, м | 1150-1250 | 950-1100 | | К координации | Челночный бег 3х10 м. | 9,0-8,6 | 9,5-9,0 | |
| **2** | **Спортивные игры (баскетбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; характеризовать правила и организацию спортивных и подвижных игр; использовать тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять:спортивную игру (баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |
| **3** | **Гимнастика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. | Получит возможность: использовать технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; характеризовать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. **Исследовать** Недельный  двигательный режим II ступени в соответствии с  ВФСК ГТО  научится выполнять: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз;  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 5-6 | 12-15 | | К гибкости | Наклон вперед из положения сед, см | 5-7 | 10-12 | |
| **4** | **Лыжная подготовка** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; характеризовать правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта. **Исследовать** Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО  научится выполнять: передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.  Получит возможность демонстрировать:  технику одновременного безшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени. |
| **5** | **Спортивные игры (волейбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми характеризовать; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:  активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |

**Предметные результаты по физической подготовленности** должны соответствовать уровню *( не ниже среднего*) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Планируемые предметные результаты по физической культуре.**

***Выпускник научится:***

1. - рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
2. - характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; в том числе и по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

1. - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

1. - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

1. - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- характеризовать цель истории создания и развития ГТО (БГТО)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

- составлять индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

- классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполне­нии, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;

- проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­но и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств, а так же тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков) по программе** | **Количество часов по рабочей программе** |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Спортивные игры  (баскетбол;  волейбол) | 18 | 18  14  4 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** | **24** |
| 2.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями  (Лёгкая атлетика  Спортивные игры (баскетбол) | 15 | 15  10  2 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта  Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12  12 |
|  | **Итого:** | 105 | 102 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы, подразделы | Кол-во часов по плану | Кол-во часов по тематическому плану |
| **Раздел № 1 основы знаний** | | **В процессе уроков** | |
| 1 | ***Страницы истории***  (Зарождение олимпийских игр древности.  Исторические сведения развития древних Олимпийских игр :виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. История создания и развития **ГТО** (БГТО) Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задача современного олимпийского движения физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы вдоль эволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.) |  |  |
| 2 | ***Познай себя***  (Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание . Влияние физических упражнений на основные системы организма.) |  |  |
| 3 | ***Здоровье и здоровый образ жизни.***  (Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. |  |  |
| 4 | ***Самоконтроль.***  ( Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных норм. ) |  |  |
| 5 | ***Первая помощь при травмах.***  ( Соблюдение правил безопасности страховки и разминки, причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.) 5-7 кл. |  |  |
| **6** | ***Рефераты и итоговые работы.***  По итогам изученного каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.  В конце 5-7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике. |  |  |
|  |  |  |  |
| **Раздел №2 Двигательные умения и навыки** | | **105** | **102** |
| **Легкая атлетика** | | **21** | **31** |
| 1 | ***Беговые упражнения.***  - Овладение техникой спринтерского бега.  (Высокий старт от 30-40 метров. Бег с ускорением от 40-60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 2 |
| 2 | ***Прыжковые упражнения.***  - Овладение техникой прыжка в длину.  (Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 1 |
| 3 | - Овладение техникой прыжка в высоту.  (Подготовка к сдаче норм **ГТО** Процесс совершенствования прыжков в высоту.) |  | 1 |
| 4 | ***Метание малого мяча.***  - Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; с низу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: Подготовка к сдаче норм **ГТО**). |  | 2 |
| 5 | ***Развитие выносливости.***  (Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 8 |
| 6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  (Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей). |  | 8 |
| 7 | ***Развитие скоростных способностей.***  (Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с максимальной скоростью.) |  | 5 |
| 8 | ***Знание о физической культуре.***  (История легкой атлетике.  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностью. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.) | В процессе урока | |
| 9 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.***  (Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Привила самоконтроля и гигиены.) | В процессе урока | |
| 10 | ***Овладения организаторскими умениями.***  (Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовки места проведения занятий.) | В процессе урока | |
| 11 | *Овладение техникой длительного бега.*  (бег в равномерном темпе. мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м.) |  | 4 |
| **Гимнастика** | | **18** | **18** |
| 1 | ***Знание о физической культуре.***  (История гимнастики. Основная гимнастика. спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. ) | В процессе урока | |
| 2 | ***Организующие команды и приемы.***  - Освоение строевых упражнений.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!» |  | 2 |
| 3 | ***Упражнения общеразвивающей направленностью (без предметов)***  - Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.  (Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.) |  | 1 |
| 4 | ***Упражнения общеразвивающей направленностью (с предметами).***  - Освоение ОРУ с предметами на месте и в движении.  (Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.) |  | 1 |
| 5 | ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.***  -Освоение и совершенствование висов и упоров.  (Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девушки: махом одной и толчком другой. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 1 |
| 6 | ***Опорные прыжки.***  - Освоение опорных прыжков.  (Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см. Девочки: прыжок ноги врозь. козел в ширину, высота 100-110 см) |  | 1 |
| 7 | ***Акробатические упражнения и комбинации***.  -Освоение акробатических упражнений.  Мальчики: кувырок вперед в стойках на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат. |  | 1 |
| 8 | ***Развитие координационных способностей.***  (ОРУ без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.) |  | 5 |
| 9 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости.***  -Освоение лазания по канату, шесту, гимнастической лестнице.  (Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подготовка к сдаче норм **ГТО**.) |  | 1 |
| 10 | ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  (Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча). |  | 2 |
| 11 | ***Развитие гибкости.***  (ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметом. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" **(ГТО)**). |  | 3 |
| 12 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.*** (Упражнения и простейшие программы по развитию силовых координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки). | В процессе урока | |
| 13 | ***Овладение организаторскими умениями.***  (Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.) | В процессе урока | |
| **Спортивные игры** | | **18** | **32** |
| **Баскетбол** | |  | **16** |
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. | В процессе урока | |
| 2 | -Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Дальнейшее обучение технике движений. |  | 1 |
| 3 | -Освоение ловли и передач мяча.  Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача меча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и движении с пассивным сопротивлением защитника. |  | 1 |
| 4 | -Освоение техники ведения мяча.  Дальнейшее обучение технике движений. Введение меча с низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости: введение с пассивным сопротивлением защитника. |  | 1 |
| 5 | -Овладение техникой бросков мяча.  Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины -4-80 м. |  | 2 |
| 6 | -Освоение индивидуальной техники защиты.  Перехват мяча. |  | 1 |
| 7 | -Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  Дальнейшее обучение технике движения. |  | 2 |
| 8 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Дальнейшее обучение технике движений. |  | 3 |
| 9 | -Освоение тактики игры.  Дальнейшее обучение технике движения. Позиционные нападения (5:0). С изменением позиций. Нападение с быстрым порывом (2:1). |  | 2 |
| 10 | -Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. |  | 3 |
| **Волейбол** | |  | **16** |
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  (История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология избранной спортивной игры; техника приема и передачи мяча, подача. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры; игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). | В процессе уроков | |
| 2 | - Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  (Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  | 1 |
| 3 | -Освоение техники приема и передачи мяча.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. |  | 1 |
| 4 | -Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  (процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей) |  | 3 |
| 5 | -Развитие координационных способностей  (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнение на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.) |  | 2 |
| 6 | -Развитие выносливости.  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |  | 1 |
| 7 | -Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  (Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.) |  | 2 |
| 8 | -Освоение техники нижней прямой подачи.  (Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6метров через сетку.) |  | 1 |
| 9 | -Освоение техники прямого нападающего удара.  (Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.) |  | 1 |
| 10 | -Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей  (Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.) |  | 1 |
| 11 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.  (Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей) |  | 1 |
| 12 | -Освоение тактики игры.  (Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Закрепление тактики свободного нападения) |  | 1 |
| 13 | Игровые упражнения типа 2:1;3:1;2:2;3:2;3:3 |  | 1 |
| 14 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.***  (Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (прием передача мяча, подача, удары в цель и сочетание приемов). Подвижные игры, приближенные к содержанию разучиваемой спортивной игры. Правила самоконтроля.) | В процессе урока | |
| 15 | ***Овладение организаторскими умениями.***  (Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места игры.) | В процессе урока | |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** | **21** |
| 1 | ***Знания о физической культуре***.  (История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Значения занятий лыжным спортом для поддержания работы способности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении и травмах. | В процессе урока | |
| 2 | -Освоение техники лыжных ходов.  (Одновременно одношажный ход.  Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Поворот на месте махом.  Прохождение дистанции 4 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  Игры: «Гонки с преследованием»,  «гонки с выбыванием»,  «карельская гонка») |  | 13  1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | **Раздел №3 развитие двигательных способностей** | **В процессе урока** | |
| 1 | ***Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утреней зарядки, физкультминутов и физкультпауз.* *Составление индивидуальных комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО***  Основные двигательные способности.  Гибкость:  -упражнения для рук и плечевого пояса;  -упражнения для пояса;  -упражнения для ног и тазобедренных суставов.  Сила:  -упражнения для развития силы рук;  - упражнения для развития силы ног;  упражнения для развития силы мышц туловища;  Быстрота:  -упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей)  - упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.  Выносливость:  - упражнения для развития выносливости.  Ловкость:  -упражнения для развития двигательной ловкости.  -упражнения для развития локомоторной ловкости. | В процессе урока | |

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение**

**каждой темы, с учетом рабочей программы воспитания.**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Темы урока** | **Дата проведения:** | **Коррекция знаний, умений и навыков** |
| **I** | **14** | **Легкая атлетика** | |
| 1 | 1 | - Овладение техникой спринтерского бега. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 2 | 2 | -Развитие скоростных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 3 | -Развитие скоростных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 4 | 1 | - Овладение техникой прыжка в длину. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 5 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 6 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 7 | 1 | - Овладение техникой метания малого мяча на дальность. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 8 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 9 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 10 | 2 | - Овладение техникой длительного бега |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 11 | - Овладение техникой длительного бега |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 12 | 3 | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 13 | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 14 | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| **II** | **16** | **Спортивные игры: баскетбол** | |  |
| 15 | 1 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 16 | 1 | Освоение ловли и передачи мяча. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 17 | 1 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 18 | 1 | Освоение техники ведения мяча. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 19 | 1 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 20 | 2 | Овладение техникой бросков |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 21 | Овладение техникой бросков |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 22 | 3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 23 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 24 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 25 | 1 | Освоение техники индивидуальной защиты |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 26 | 2 | Освоение тактики игры |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 27 | Освоение тактики игры |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 28 | 3 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 29 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 30 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| **III** | **18** | **Гимнастика** | |  |
| 31 | 2 | Освоение строевых упражнений. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 32 | Освоение строевых упражнений. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 33 | 1 | Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 34 | 1 | Развитие координационных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 35 | 1 | Освоение ОРУ с предметами на месте и в движении. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 36 | 1 | Развитие координационных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 37 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 38 | 1 | Развитие гибкости |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 39 | 1 | Освоение и совершенствование висов и упоров. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 40 | 1 | Освоение лазания по канату, шесту, гимнастической лестнице. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 41 | 1 | Развитие координационных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 42 | 1 | Освоение опорных прыжков. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 43 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 44 | 1 | Развитие координационных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 45 | 1 | Освоение акробатических упражнений. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 46 | 1 | Развитие гибкости |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 47 | 1 | Развитие гибкости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 48 | 1 | Развитие координационных способностей***.*** |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| **IV** | **21** | **Лыжная подготовка** | |  |
| 49 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 50 | 1 | Одновременный двухшажный ход |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 51 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 52 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 53 | 1 | Подъем скользящим шагом |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 54 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 55 | 1 | Преодоление бугров и впадин при спуске |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 56 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 57 | 1 | Поворот махом на месте |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 58 | 7 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 65 | 1 | Прохождение на лыжах 4 км |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 66 | 1 | Игры «Гонки с выбыванием» |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 67 | 1 | Игры «Гонки с преследованием» |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 68 | 1 | Игры «Карельская гонка» |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 69 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| **V** | **16** | **Спортивные игры: волейбол** | |
| 70 | 1 | - Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 71 | 1 | -Развитие координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 72 | 1 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 73 | 1 | -Освоение техники приема и передачи мяча. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 74 | 1 | -Развитие координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 75 | 1 | -Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 76 | 1 | -Освоение техники нижней прямой подачи. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 77 | 1 | - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 78 | 1 | Освоение техники прямого нападающего удара. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 79 | 1 | - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 80 | 1 | - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 81 | 1 | Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.) |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 82 | 1 | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 83 | 1 | Освоение тактики игры. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 84 | 2 | - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 85 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| **VI** | **17** | **Легкая атлетика** | |  |
| 86 | 2 | - Овладение техникой длительного бега |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 87 | - Овладение техникой длительного бега |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 88 | 5 | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 89 | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 90 |  | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 91 |  | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 92 | Развитие выносливости. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 93 | 1 | - Овладение техникой метания малого мяча в цель. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 94 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 95 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 96 | 1 | - Овладение техникой спринтерского бега. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 97 | 3 | -Развитие скоростных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 98 | -Развитие скоростных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 99 | Развитие скоростных способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 100 | 1 | - Овладение техникой прыжка в высоту |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 101 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |
| 102 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Развитие слухового восприятия, коррекция и развитие мыслительной деятельности, коррекция и развитие памяти ,корригировать внимание |