

Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 18»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения начальных классов Протокол № <u>1</u> от «31» 08.2020г.	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол № <u>1</u> «31» 08.2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы /С.А.Кислюк/ Приказ №83/2 ОД от «31» 08. 2020г.
---	---	--

Рабочая программа, реализующая адаптированную основную общеобразовательную программу основного общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

по предмету:
«Физическая культура»
7 класс

ФИО педагога — разработчика программы:
Лисунов Владислав Игнатович
Педагогический стаж – 1 год
Квалификация - без категории

2020 – 2021 учебный год

1. Пояснительная записка к учебному курсу

Рабочая программа для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования слепых обучающихся разработана в соответствии с:

-требованиями ст.14,32 Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»,

-Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15»).

Основа рабочей программы:

Программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе содержания учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2013 г.) с использованием материалов из «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида» (Б. В. Сермеев, Л. И. Плаксина. М. Просвещение, 1997 г.) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и «Программы физического воспитания учащихся 5-10 классов для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой».

Для прохождения программы в 7 классе в учебном процессе для обучения используются учебник: Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М. Просвещение, 2017 г.

1.1.Цель данного курса:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.2. Задачи данного курса

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата, сохранение зрительного анализатора);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры: голбол, футбол слепых);

- освоение знаний о физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Общая характеристика курса:

Физическое воспитание слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью)- неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушениями зрения и интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями зрения и интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением зрения и интеллекта:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; реакции;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий,

региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры - подвижные и спортивные.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**.

В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями зрения и интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 4-5 коррекционных классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Физическое здоровье является одной из главных составляющих самостоятельной жизни ученика, поэтому физическое воспитание (обучение) рассматривается в числе приоритетных задач, создаются все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

3. Место предмета в учебном плане

Программа предназначена для учащихся 7 класса для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Распределение учебного материала по разделам программы

Класс	Виды упражнений, количество часов			Всего часов
	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры и подвижные игры	
7	24	38	40	102

4. Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слабовидящих с детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью):

Характерной особенностью детей с нарушениями зрения и легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) является наличие у них разнообразных вторичных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем и зрения. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития детей с нарушениями зрения добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

7 класс

Теоретические сведения: питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения: правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

Практический материал:

- *построения и перестроения:* перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:(основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны.

- *координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:*(ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

- *дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:* углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

- *упражнения в расслаблении мышц:* расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

- *упражнения на осанку:* упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:

- *с гимнастическими палками.* Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

- *с большими обручами:* передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).

- *со скакалками:* Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

- *с набивными мячами:* переключивание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность, стоя и сидя.

- *переноска груза и передача предметов:* передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание: лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами.

Равновесие: равновесие на левой (правой) ноге. Ходьба с поворотами налево, направо с различными движениями рук. Ходьба с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений: ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов с контролем зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.

Легкая атлетика

- *ходьба*: (ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Понятие о технике спортивной ходьбы).

- *Бег*: (медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Беговые упражнения).

- *Прыжки*: (прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом).

- *метание*: Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

Спортивные и подвижные игры:

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

Голбол: (Общие сведения об игре в голбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

Футбол для слепых. (Влияние занятий футболом на организм учащихся).

Остановка шагом. Передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча. Бросок мяча. Подвижные игры с элементами футбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Правила безопасной игры. Передвижение по площадке в стойке футболиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения мячом, ведение мяча.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

6. Требования к уровню подготовки слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью)

Планируемые результаты освоения программ.

7 класс

ГИМНАСТИКА:

Знать:

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

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- сохранять равновесие в упражнениях;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка с места;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Уметь:

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

7. Критерии и нормы оценки знаний слабовидящих обучающихся

Критерии оценивания практических работ на уроках физической культуры.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

8. Перечень учебно-методического и программного обеспечения, используемого для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного курса

Литература и средства обучения:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение - 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //- Омск, СиБГАФК,1999.

5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теория и практика физической культуры,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.

9. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 7 класс (25 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	Основы знаний	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
	Ходьба	
2-3.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	2
4-5.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	2
	Бег.	
6-7.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин.Беговые упражнения	2
8.	Повторение бега на 60 м с низкого старта.	1
9.	Выполнение повторного бега и бега с ускорением на отрезках до 60 м.	1
10.	Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м	1
	Прыжки.	
11-12	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	2
13-14.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	2
15-16.	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	2
	Метание.	
17.	Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей	1
18.	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами.	1
19-20	Обучение метанию малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	2
21.	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	1
	Гимнастика.	

22-23.	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.	2
Построения и перестроения.		
24-25.	Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра « Запрещенное движение»	2

II четверть 7 класс (23 часа)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
Строевые упражнения		
1-2.	Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».	2
ОРУ без предметов.		
3-4	Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища.	2
5.	Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях.	1
6.	Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1
ОРУ с предметами.		
7-8.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	2
9-10.	Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами.	2
11-12.	Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	2
Лазание и перелазание.		
13-15.	Повторение лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами.	3
Равновесие.		
16-17.	Повторение равновесия на левой (правой) ноге.	2
18-20.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой.	3
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
21-23.	Выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед с	3

	контролем зрения.	
--	-------------------	--

III четверть 7 класс (29 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
1-3.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения об игре в голбол.	3
	Голбол.	
4-7.	Изучение правил игры в голбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке	4
8-10.	Обучение передаче мяча двумя руками над собой.	3
11-13.	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в голбол.	3
14-16.	Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом.	3
	Футбол слепых.	
17-19.	Обучение передаче мяча с места и в движении шагом. Борьба за мяч.	3
20-22.	Обучение ведению мяча в движении.	3
23-25.	Изучение правил игры. Обучение передвижений по площадке в стойке футболиста влево, вправо, назад, вперед.	3
26-29.	Ознакомление со способами владения мячом, ведения мяча. Учебная игра.	4

IV четверть 7 класс (25 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	Спортивные игры	
1-3.	Повторение передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	3
4-6	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	3
7-8	Выполнение расстановки игроков, перемещение на площадке. Повторение стойки и перемещения голболистов.	2
	Легкая атлетика	

9-10.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	2
	Ходьба	
11-12.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	2
13-14.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	2
	Бег.	
15-17.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5 мин. Беговые упражнения Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м, бег на отрезке 60 м.	3
18-19.	Повторение бега на 60 м с низкого старта.	2
	Прыжки.	
20-21.	Повторение прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	2
22-23.	Повторение прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	2
	Метание.	
24-25.	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	2

