

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предметной области «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I), определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации МБОУ Красноярская СОШ.

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 5 класса адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуаль- ными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразо- вательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
* Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуаль- ными нарушениями) Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 № 1026;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образова- тельной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основ- ного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления обра- зовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБОУ Красноярской СОШ

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 5 класса составлена в соответ- ствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интел- лектуальными нарушениями) (вариант 1). Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

Обучение физической культуре носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета. Организация учебного процесса основывается на заключении врача о физических возможностях учащихся и рекомен- дуемой физической нагрузке.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

*Цели:*

* + обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
  + повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

*Образовательные задачи:*

* + формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражне- ний;
  + формирование двигательных навыков прикладного характера;
  + формирование пространственной ориентации;
  + обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

*Развивающие задачи:*

* + развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных спо- собностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
  + развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
  + развитие пространственно-временной дифференцировки;
  + развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
  + развитие чувства темпа, ритма, движений;
  + развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
  + развитие речи через движение;
  + обогащение словарного запасав процессе занятий физическими упражнениями.

*Оздоровительные задачи:*

* укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
* профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
* исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
* обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

*Коррекционные задачи:*

* коррекция психических нарушений;
* коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
* коррекция согласованности движений;
* коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
* коррекция общей и мелкой моторики;
* коррекция зрительно-моторной координации;
* коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
* коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

*Воспитательные задачи:*

* воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
* преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
* формирование у учащихся осознанного отношению двигательной активности.

1. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллек- туальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных си- стем.

Стойкое нарушение познавательной деятельности у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, про- водить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. У них отмечается недостаточность всех уровней мыслительной дея- тельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, а анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требу- ет больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают обучающимся с легкой умственной отсталостью ориентиро- ваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятель- ные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фоне- тическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словар- ный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказывают- ся преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — малоэффективно.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Обучающиеся с лег- кой степенью умственной отсталости не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

Существенно страдают волевые процессы. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости крайне безынициативны, не уме- ют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Эмоциональная сфера у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свой- ственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются слу- чаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У обучающихся этой категории наблюдается недоразвитие навы- ков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее харак- терной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиня- емость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тя- жесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомотор- ных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренной ум- ственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движе- ний. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигатель- ных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отста- вания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в простран- стве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности

движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10— 15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности,

к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыж- ках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышеч- ных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движе- ний в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

В процессе физического обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородно- го состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления кор- рекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

1. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

*Дифференцированный подход* для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предостав- ляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал раз- вития.

*Деятельностный подход* основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуаль- ными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно- практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

* придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
* прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
* существенное повышение мотивации интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
* обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний,
* умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

*В основу рабочей программы положены следующие принципы:*

* принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного про-

странства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся воспитанников и др.);

* принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расши- рение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
* онтогенетический принцип;
* принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
* принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между от- дельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
* принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
* принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в ре- альном мире;
* принцип сотрудничества с семьей.

1. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

*Технологии обучения:*

* коррекционно-развивающее обучение;
* игровые педагогические технологии;
* технологии тренировочного процесса.

*Средствами физического воспитания* являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздо- ровительных сил природы. Средства физического воспитания преимущественно направлены на коррекцию и компенсацию недостатков фи- зического развития, нарушения развития координационных способностей, воспитание двигательных качеств.

*Метод* отражает способ взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности являются знания, способности ученика, его эмо- ции, воля, поведение, при этом сам он выступает одновременно объектом и субъектом педагогической деятельности. Воспитание и обучение детей интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой физкультурной деятельности.

*Основные методы и методические приемы, которые используются при проведении физкультурных занятий с умственно отсталыми учащимися:*

* метод формирования знаний;
* метод обучения двигательным действиям;
* метод развития физических способностей;
* игровой метод;
* метод регулирования психического состояния детей;
* метод организации взаимодействия педагога и занимающегося;
* метод воспитания личности.

В реабилитации умственно отсталых детей используют 2 группы методов: *реабилитационно-педагогические и спортивно- педагогические*.

К *реабилитационно-педагогическим относятся*:

* компенсация - метод формирования заменителей,
* коррекция - метод устранения нарушений,
* подкрепление - метод сохранения достигнутого уровня. Из спортивно-педагогических используют:
* метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях;
* игровой метод.

*Приемы коррекционной работы:*

* задания по степени по степени нарастающей трудности;
* дозированная поэтапная помощь педагога;
* перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание, включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
* задание с опорой на несколько анализаторов;
* игровые соревновательные приемы, призы, поощрения, развернутая словесная оценка деятельности.

*Формы обучения:*

* + фронтальное и индивидуальное обучение.

*Типы уроков:*

* + - УУНЗ - уроки усвоения новых знаний, на которых учащиеся знакомятся с новым материалом;
    - УКЗНМ - уроки коррекции и закрепления нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
    - УВПУ - уроки выработки практических умений (применение знаний в новых ситуациях);
    - УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
    - УПОКЗ - уроки проверки, оценки, коррекции знаний;
    - КУ - комбинированные уроки.
    - НУ- Нестандартные уроки (урок-викторина, урок-игра и др.)

*Вид (форма) контроля:*

* + - УС - Устный счёт;
    - УО- Устный опрос;
    - ФО- Фронтальный опрос;
    - СР -Самостоятельная работа;
    - ИЗ - Индивидуальное задание;
    - МТ - Математический тест;
    - МД -Математический диктант;
    - ПР -Практическая работа;
    - КР - Контрольная работа.

1. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ).

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется на уроках физической культуры в 5 классе. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственно отсталостью.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД на уроках физической культуры состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами формирования и развития БУД являются:

* + - * формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
      * овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
      * развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оцени- вать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

* + - * определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной дея- тельности обучающихся;
      * определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов; На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:
        + личностные учебные действия
        + коммуникативные учебные действия;
        + регулятивные учебные действия;
        + познавательные учебные действия.

*Личностные учебные действия*: гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

*Регулятивные учебные действия:* принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления**,** осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и

учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректи- ровать в соответствии с ней свою деятельность;

*Познавательные учебные действия:* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организа- цию**,** использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с инди- видуальными возможностями, применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач.

В процессе обучения необходимо осуществлять *мониторинг всех групп БУД***,** который будет отражать индивидуальные достижения обу- чающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия можно используется следующая система оценки:

|  |  |
| --- | --- |
| Балл | Показатель |
| 0 баллов | действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем; |
| 1 балл | смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи; |
| 2 балла | преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоя- тельно; |
| 3 балла | способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправля- ет по прямому указанию учителя |
| 4 балла | способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя; |
| 5 баллов | самостоятельно применяет действие в любой ситуации. |

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями ФГОС об- разования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) сформированности БУД обучающихся с умствен- ной отсталостью определяется на момент завершения обучения в школе.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

*Освоение общеобразовательного курса «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 5 классе является промежуточ- ным и* обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.

*Предметные результаты* освоения программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «физическая культура», готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых.

*Минимальный уровень:*

* представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоро- вья человека;
* представление о правильной осанке;
* видах стилизованной ходьбы под музыку;
* комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движе- нии, положений тела и его частей (в положении стоя);
* комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
* осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
* представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела);
* определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях.

Достаточный уровень:

* знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;
* представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);

*Учащиеся 5 класса должны знать:*

* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения ко- манд: "Налево!", "Направо!"
* фазы прыжка в длину с разбега;
* расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
* правила игры в баскетбол.

*Обучающиеся должны уметь:*

* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
* выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60 м;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
* координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м;
* подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
* вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;
* знать упрощенное правило игры в баскетбол.

1. **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ Система оценки** достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения программы призвана **ре-**

шить следующие задачи:

* закреплять основные направления и цели оценочной деятельности;
* описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления  
   результатов, условия и границы применения системы оценки;
* ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых   
  результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
* обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных и   
  личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
* позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции. Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению *оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:*

* 1. дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образова- тельных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
  2. динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития,   
     индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
  3. единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления   
     полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования детей с умственной отсталостью, самым тесным   
образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

В соответствии с требования ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат *личностные и предметные результаты.*

*Предметные результаты* связаны с овладением обучающимися содержанием каждой образовательной области и характеризуют   
достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивиду- ального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию   
знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отстало- стью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные».   
Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

*Результаты овладения* АООП по физической культуре выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий,   
требующих верного решения:

* по способу предъявления (устные, практические);
* по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает   
основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«удовлетворительно» (зачёт),

|  |  |
| --- | --- |
| «хорошо» | от 51% до 65% заданий |
| «очень хорошо» (отлично) | свыше 65%. |

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует   
уточне ния и переосмысления их наполнения.

В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые   
стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Текущая оценка знаний, умений и навыков учащихся позволяет постоянно следить за успешностью обучения своевременно   
обнаруживать пробелы в знаниях отдельных учеников, принимать меры к устранению пробелов и предупреждать неуспеваемость.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м;   
прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Для учащихся, отнесенных к подготовительной группе и специальной группе нагрузка снижается в зависимости от клинического   
диагноза (основание: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. / Авт. Сост. Т.В.Дараева, и др. под редакцией М.Ю. Ушаковой. – М.: изд-во Глобус, 2010 – (образовательный стандарт).

*Текущий контроль* проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре, учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планирова- нии программы.

*Промежуточная аттестация* обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме промежуточная аттестация по физической культуре основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по физической культуре они имеют положительные результаты текущего контроля.

Контрольные нормативы 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способ- ности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м (с) | 5.9 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал.), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол. раз | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м. (с) | 9.1 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |

Для учащихся, которым физические нагрузки противопоказаны по медицинским показаниям, промежуточная аттестация осуществляется в виде устных ответов по изученным темам

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Из них | | | Итоговый контроль | Примечание |
| Теория | Практическая работа | Экскурсии |
| 1 | Легкая атлетика | 20 | 1 | 17 |  | 2 |  |
| 2 | Кроссовая подготовка | 12 | 1 | 11 |  |  |  |
| 3 | Гимнастика | 14 | 1 | 13 |  |  |  |
| 4 | Баскетбол | 13 | 1 | 12 |  |  |  |
| 5 | Пионербол | 9 | 1 | 7 | 1 |  |  |
| **ИТОГО** | | **68** | 5 | 60 | 1 | 2 |  |

Программа Физической культуры (Адаптивной физической культуры) рассчитана на 68 часов (34 учебных недели по 2 часа в неделю).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

**Гимнастика**

Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение их колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку*:

* с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными
* по ложениями рук; передвижение по наклонной плоскости;

*дыхательные упражнения*:

* полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

*упражнения в расслаблении*:

* расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по за- лу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

*основные положения движения головы, конечностей, туловища:*

* сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища**.** Сохранение заданного поло- жения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения, стоя ноги врозь, руки на пояс повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения ноги врозь, руки в стороны наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения руки вперед, назад или в стороны поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнасти- ческой скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения ту- ловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками; Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимна- стической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями пал- ки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.
* с большими обручами; Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при охвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежачего обруча в другой, не задевая обруч; кручение обруча; вращение на вытянутой руке.
* с малыми мячами; Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Брос- ки мяча о стену и ловля его поле его отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в па- рах.
* с набивными мячами; Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Пово- роты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседания с мечем: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).
* упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседания на двух ногах (для некоторых учеников на одной); различные прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стене и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку раками на высоте груди.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в ви- се на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и переда- чей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанкой под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по сло- весной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высотой (до 1м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3м (девочки), 4м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в

упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, простран- ственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой"по начерчен- ным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроиз- ведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Пры- жок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зре- ния. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое мед- леннее. Определить самый точный прыжок.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м 3—6 раз, бег на 60 м 3 раза; бег на 100 м 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин.; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3— 4 препятствий. Встречные эстафеты. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с раз- бега способом "согнув ноги" (зона отталкивания 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагива- ние"; переход через планку. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталки- вания до 1 м.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча

в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка иг- роков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной останов- кой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении ведение мяча остановка поворот передача мяча; ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении ведение мяча бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передви- жения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок»:
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по по- лоскам»; «Второй лишний»;
* с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; эстафеты;
* с прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки»;
* с метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель»;
* с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу»;
* с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».
* игры на снегу, льду: «Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше».

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименова- ние раздела программы и тем урока | Коли- чество часов | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые ре- зультаты освое- ния обучающи- мися учебного предмета, курса | Вид кон- троля | Оборудование, дидактический  материал, ТСО и ИТ |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 1 | Правила тех- нике безопас- ности на уро- ках л/а и кроссовой подготовке | 1 | УУНЗ | Первичный инструктаж.  Правила технике безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы | **Знать** требова- ния инструкций. | УО | Презентация |
| 2 | Спринтерский бег | 1 | УКЗНМ | Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и ос- новные системы организма. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упраж- нения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с макси- мальной скоростью. Старты из различных исходных положений (и.п.). Максимально  быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | ФО | Спортивный мягкий инвен- тарь |
| 3 | Спринтерский бег | 1 | УКНМ | Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ. Повторение ра- нее пройденных строевых упражнений. Спе- циальные беговые упражнения. Бег с уско- рением (30 – 60 м) с максимальной скоро- стью. Старты из различных и.п. Максималь- но быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20  с.). | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м высокого старта | ПР | Спортивный мягкий инвен- тарь |
| 4 | Высокий старт | 1 | УВПУ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 30-60 м. Бег со старта в гору 2- | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с | ПР | презентация |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 3 х 20 – 30 м. | высокого старта |  |  |
| 5 | Низкий старт | 1 | УВПУ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 30-60 м . Бег со старта в гору 2  -3 х 20 – 30 м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | ПР | презентация |
| 6 | Финальное усилие. Эста- феты | 1 | УВПУ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с низкого  старта2 – 3 серии по 20 – 60 м. Эстафеты, встречная эстафета | **Уметь** пробегать с максимальной  скоростью 60 м с низкого старта | ИЗ | Спортивный мягкий инвен- тарь |
| 7 | Бег 60м | 1 | УПОКЗ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег  60 м на результат. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | **Уметь** пробегать с максимальной  скоростью 60м высокого старта | КР | Спортивный мягкий инвен- тарь |
| 8 | Прыжок в  длину, мета- ние малого мяча | 1 | УКЗНМ | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на од- ной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега доставать под- вешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.  Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в го- ризонтальную цель | ИЗ | Карточки, тен- нисные мячи, рулетка |
| 9 | Прыжок в  длину, мета- ние малого мяча | 1 | УКЗНМ | Ходьба. Бег. ОРУ с теннисным мячом ком- плекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на за-  данное расстояние. Метание т/мяча на даль- ность отскока от стены с места и с шага. Ме- тание на дальность в коридоре5 -6 м. Пры- | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в го- ризонтальную цель | ПР | Презентация, теннисные мячи, рулетка |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | жок с 7-9 шагов разбега. Метание малого |  |  |  |  |
| мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. |
| ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| Развитие скоростно-силовых качеств |
| 10 | Бег на сред- | 1 | УКНМ | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. | **Уметь** бегать в | ПР | Спортивный |
|  | ние дистан- |  |  | Развитие выносливости | равномерном |  | мягкий инвен- |
|  | ции |  |  |  | темпе до 10 ми- |  | тарь |
|  |  |  |  |  | нут |  |  |
| 11 | Бег на сред- | 1 | УВПУ | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. | **Уметь** бегать в | ПР | Спортивный |
|  | ние дистан- |  |  | Развитие выносливости | равномерном |  | мягкий инвен- |
|  | ции |  |  |  | темпе до 10 ми- |  | тарь |
|  |  |  |  |  | нут |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | |  |
| 12 | Бег по пере- | 1 | УВПУ | ОРУ в движении. Специальные беговые | **Уметь** бегать в | УО | Спортивный |  |
|  | сечённой |  |  | упражнения. Многоскоки. Смешанное пере- | равномерном |  | мягкий инвен- |
|  | местности, |  |  | движение (бег в черодовании с ходьбой) до | темпе до 10 ми- |  | тарь |
|  | преодоление |  |  | 400 м – мальчики, до 2500 м – девочки. | нут |  |  |
|  | препятствий |  |  | Спортивные игры (футбол). Развитие вынос- |  |  |  |
|  |  |  |  | ливости |  |  |  |
| 13 | Переменный | 1 | КУ | ОРУ в движении. Специальные беговые | **Уметь** бегать в | ФО | Спортивный |
|  | бег |  |  | упражнения. Преодоление полосы препят- | равномерном |  | мягкий инвен- |
|  |  |  |  | ствий с использованием бега, ходьбы, прыж- | темпе до 10 ми- |  | тарь |
|  |  |  |  | ков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 м – | нут |  |  |
|  |  |  |  | на результат. |  |  |  |
| 14 | Переменный | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые | **Уметь** бегать в | ПР | Спортивный |
|  | бег |  |  | упражнения. Бег с низкого старта в гору. | равномерном |  | мягкий инвен- |
|  |  |  |  | Разнообразные прыжки и многогскоки. Пе- | темпе до 10 мин. |  | тарь |
|  |  |  |  | ременный бег – 10 минут. |  |  |  |
| 15 | Равномерный | 1 | КУ | Равномерный бег 12 мин. Преодоление пре- | **Уметь** бегать в | ПР | Спортивный |
|  | бег |  |  | пятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие | равномерном |  | мягкий инвен- |
|  |  |  |  | выносливости. | темпе до 12мин. |  | тарь |
| 16 | Гладкий бег | 1 | КУ | ОРУ в движении. Специальные беговые | **Уметь:** демон- | ПР | Спортивный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | упражнения. Бег 1500 м - без учета време- ни. Спортивные игры. Развитие выносливо- сти. | стрировать тех- нику гладкого бега по стадиону**,** бегать в равно- мерном темпе до 12мин. |  | мягкий инвен- тарь |
| 17 | Кросс 1км | 1 | УПОКЗ | Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 мин. | КР | Спортивный мягкий инвен- тарь |
| 18 | Бег по пере- сечённой местности,  преодоление препятствий | 1 | КУ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное пере- движение (бег в чередовании с ходьбой) до 400 м – мальчики, до 250 м – девочки. Спор- тивные игры (футбол). Развитие выносливо- сти | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 мин. | ИЗ | Спортивный мягкий инвен- тарь |
| 19 | Переменный бег | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препят- ствий с использованием бега, ходьбы, прыж- ков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 м –  на результат | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. | ИЗ | Карточки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| 20 | Правила тех- ники безопас- ности на уро- ках гимнасти- ке | 1 | УУНЗ | Первичный инструктаж.  Правила технике безопасности на уроках гимнастике. Самоконтроль и его основные приемы | **Знать** требова- ния инструкций. | УО | Презентация |
| 21 | Строевые упражнения | 1 | УКЗНМ | Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Ходьба в различном темпе по диагонали. Смена ног при ходьбе Повороты налево, право, кругом (перешагиванием). Понятие интервал. Игра  «У ребят порядок строгий», «Охотники и утки» | **Знать «**лево»,  «право» | ФО | Спортивный  мягкий инвен- тарь |
| 22 | Строевые  упражнения | 1 | УКНМ | Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Ходьба в  обход с поворотами на углах. Ходьба с | **Знать «**лево»,  «право» | ПР | Спортивный  мягкий инвен- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | остановками по сигналу учителя. Повороты налево, право, кругом. Игра «У ребят поря- док строгий», «Охотники и утки» |  |  | тарь |
| 23 | Смешанные висы | 1 | УВПУ | Ходьба, бег. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь** выпол- нять комбина- цию из разучен- ных элементов, строевые упраж- нения | ПР | Гимнастическая стенка |
| 24 | Висы и упоры | 1 | УПОКЗ | Ходьба, бег. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнув- шись (мальчики), смешанные висы (девоч- ки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выпол- нять комбина- цию из разучен- ных элементов, строевые упраж- нения | КР | Гимнастическая стенка |
| 25 | Упражнения на гимнасти- ческой стенке | 1 | УВПУ | ОРУ без предметов на месте. Наклоны в пе- ред, держась за рейку на уровне груди, поя- са. Наклоны влево, право, стоя боком к стенке и держась за рейку правой, левой ру- кой. Взмахи ногой назад, держась за рейку  руками на высоте груди, пояса | **Уметь:** выпол- нять упражнения на гим. стенке | ИЗ | Гимнастическая стенка |
| 26 | Упражнения на гимнасти- ческой стенке | 1 | УПОКЗ | ОРУ без предметов на месте. Наклоны в пе- ред , держась за рейку на уровне гру-  ди,пояса. Наклоны в лево, право, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса | **Уметь:** выпол- нять упражнения на гим. стенке | КР | Гимнастическая стенка |
| 27 | Лазание по гимнастиче- ской стенке | 1 | УКЗНМ | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Лазание по гимнасти- ческой стенке вверх и вниз по словестной инструкции учителя | **Уметь** выпол- нять лазания по гим-ой стенке | ИЗ | Гимнастическая стенка |
| 28 | Лазание по канату | 1 | УУНЗ | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату | **Уметь** выпол- нять лазания по канату | УО | Канат |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание в три приема |  |  |  |
| 29 | Равновесие | 1 | УКНМ | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Ходьба по гимнасти- ческой скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Ходьба по гимнастической скамей- ке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равно- весие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с  перешагиванием через веревочку | **Уметь** выпол- нять равновесие на одной ноге | ПР | Гимнастическая скамейка, мяч |
| 30 | Опорный прыжок | 1 | УВПУ | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по во- семь в движении. ОРУ с предметами на ме- сте. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением | **Уметь** выпол- нять опорный прыжок, строе- вые упражнения | УО | Гимнастический козел |
| 31 | Опорный прыжок | 1 | УВПУ | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по во- семь в движении. ОРУ с предметами на ме- сте. Прыжок через козла: наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор, стоя на коленях, переход в  упор присев, соскок с мягким приземлением | **Уметь** выпол- нять опорный прыжок, строе- вые упражнения | ФО | Гимнастический козел, мячи |
| 32 | Акробатика | 1 | УКЗНМ | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; мост из положения, ле- жа на спине Эстафеты. Развитие координа-  ционных способностей | **Уметь** выпол- нять кувырок вперёд и назад | ПР | Гимнастические маты |
| 33 | Акробатика | 1 | УУНЗ | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных спо- собностей | **Уметь** выпол- нять кувырок вперёд и назад | ПР | Гимнастические маты |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| 34 | Правила тех- | 1 | УУНЗ | Первичный инструктаж. | **Знать** требова- | ПР | Презентация |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | нике безопас- ности на уро- ках баскетбол |  |  | Правила технике безопасности на уроках баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы | ния инструкций. |  |  |
| 35 | Ведение мяча на месте | 1 | УКЗНМ | Стойка и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств. Правила ТБ при игре в  баскетбол | **Уметь** вести мяч на месте | ПР | Баскетбольные мячи и корзины |
| 36 | Ведение мяча на месте | 1 | УУНЗ | Стойка и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств. Правила ТБ при игре в  баскетбол | **Уметь** вести мяч на месте | ПР | Баскетбольные мячи и корзины |
| 37 | Ведение мяча на месте | 1 | УКЗНМ | Стойка и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств. Правила ТБ при игре в  баскетбол | **Уметь** вести мяч на месте | УО | Баскетбольные мячи и корзины |
| 38 | Ведение мяча в движении | 1 | УКНМ | Стойка и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств. Правила ТБ при игре в  баскетбол | **Уметь** вести мяч в движении | ФО | Баскетбольные мячи и корзины |
| 39 | Ведение мяча в движении |  | УВПУ | Стойка и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств. Правила ТБ при игре в  баскетбол | **Уметь** вести мяч на месте | ПР | Баскетбольные мячи и корзины |
| 40 | Передача мяча | 1 | УВПУ | Стойка и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- | **Уметь** вести мяч в движении | ПР | Баскетбольные мячи, корзина |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств. Терминология баскетбола |  |  |  |
| 41 | Передача мяча | 1 | УВПУ | Стойка и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- ча двумя руками от груди на месте в трой- ках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко- ординационных качеств. Терминология бас-  кетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, вы- полнять пра- вильно техниче-  ские действия | ПР | Баскетбольные мячи, корзина |
| 42 | Ведение мяча в движении шагом | 1 | КУ | Стойки и передвижения игрока. Ведение мя- ча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко- ординационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия | ИЗ | Баскетбольные мячи, корзина |
| 43 | Остановка прыжком | 1 | УКЗНМ | Стойки и передвижения игрока. Ведение мя- ча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя- ча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Иг- ра в мини-баскетбол. Развитие координаци- онных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, вы- полнять пра-  вильно техниче- ские действия | КР | Баскетбольные мячи, корзина |
| 44 | Игра в мини- баскетбол | 1 | КУ | Стойка и передвижение игрока. Ведение мя- ча с изменением скорости. Бросок двумя ру- ками снизу в движении. Игра в мини-  баскетбол. Развитие координационных ка- честв | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, вы- полнять пра- вильно техниче-  ские действия | УО | Баскетбольные мячи, корзина |
| 45 | Игра в мини- баскетбол | 1 | УУНЗ | Стойка и передвижение игрока. Ведение мя- ча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым  правилам, | ПР | Баскетбольные мячи, корзина |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Развитие си- ловых способ- ностей | | 1 | УКЗНМ | Перестроение из колонны по одному в ко- лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчи- ки), смешанные висы (девочки).  Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выпол- нять комбина- цию из разучен- ных элементов, строевые упраж- нения | ПР | Спортивный мягкий инвен- тарь |  |
|  | | | | | | | | |  |
| **Пионербол** | | | | | | | | |  |
| 47 | Правила технике  безопасно- сти на уро-  ках пио- нербола | 1 | | УВПУ | Первичный инструктаж.  Правила технике безопасности на уроках пионербола. Самоконтроль и его основные приемы | **Знать** требова- ния инструкций. | УО | Презентация |
| 48 | Стойки и передвиже- ния, пово- роты, оста-  новки | 1 | | УВПУ | Ознакомление с правилами игры, расстанов- ка игроков. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча над головой. Подача двумя ру- ками снизу. Развитие координационных спо-  собностей, ловкости. | **Знать:** расста- новку игроков на площадке, пра- вила перехода  играющих**.** | ФО | Волейбольные мя- чи, сетка |
| 49 | Нападаю- щий удар | 1 | | УВПУ | Ознакомление с правилами игры, расстанов- ка игроков. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча над головой. Подача двумя ру- ками снизу. Развитие координационных спо- собностей, ловкости. Нападающий удар  двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу,  боковая подача | **Знать:** расста- новку игроков на площадке, пра- вила перехода играющих | ПР | Волейбольные мя- чи, сетка |
| 50 | Прием и передача  мяча | 1 | | КУ | Стойки и передвижения игрока. Нападаю- щий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра в пионербол. Развитие координацион- ных способностей, ловкости. Терминология пионербола. | **Уметь** играть в пионербол по упрощённым правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия | ИЗ | Волейбольные мя- чи, сетка |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Низкая по- дача | 1 | УУНЗ | Стойки и передвижения игрока. Нападаю- щий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три пасса. Игра в мини- пионербол. Развитие координационных ка- честв. | **Уметь** играть в пионербол по упрощённым правилам, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия | ИЗ | Волейбольные мя- чи, сетка |  |
| 56 | Нападаю- щий удар | 1 | УКЗНМ | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три пасса. Учеб- ная игра. Развитие ловкости и быстроты ре-  акции. | **Уметь** играть в пионербол, вы- полнять пра- вильно техниче-  ские действия | УО | Волейбольные мя- чи, сетка |
| 52 | Розыгрыш мяча на три паса | 1 | УКНМ | Стойки и передвижения игрока. Розыгрыш мяча на три паса Игра в пионербол. Развитие координационных способностей, ловкости. Терминология пионербола. | **Уметь** играть в пионербол по упрощённым правилам, вы- полнять пра- вильно техниче-  ские действия | ПР | Волейбольные мя- чи, сетка |
| 53 | Игра в пио- нербол | 1 | УВПУ | Стойка и передвижение игрока. Нападаю- щий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три пасса. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты реакции. | **Уметь** играть в пионербол, вы- полнять пра- вильно техниче- ские действия | ПР | Волейбольные мя- чи, сетка |
| 54 | Игра в пио- нербол | 1 | УВПУ | Стойка и передвижение игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три пасса. Учебная игра. Развитие ловкости и  быстроты реакции. | **Уметь** играть в пионербол, вы- полнять правильно технические дей-  ствия | ПР | Волейбольные мя- чи, сетка |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | |  |
| 55 | Правила технике  безопасно- сти на уро- ках л/а и | 1 | УУНЗ | Первичный инструктаж.  Правила технике безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы | **Знать** требова- ния инструкций. | УО | Презентация |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | кроссовой подготовке |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Развитие выносливо- сти | 1 | КУ | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. | ФО | Карточки |
| 57 | Бег с пре- одолением препят- ствий | 1 | КУ | Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Пре- одоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 мин. | ПР | Спортивный  мягкий инвен- тарь |
| 58 | Бег по пе- ресеченной местности | 1 | УКНМ | Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 ми- нут | ИЗ | Спортивный  мягкий инвен- тарь |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |  |
| 59 | Низкий старт | 1 | УВПУ | Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных  качеств. Старты из различных исходных по- ложений. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | УО | Презентация |  |
| 60 | Низкий старт | 1 | УВПУ | Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных  качеств. Старты из различных исходных по- ложений. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | ПР | Презентация |
| 61 | Бег с уско- рением | 1 | УКЗНМ | Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эста- феты. Влияние лёгкоатлетических упражне- ний на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | ПР | Спортивный  мягкий инвен- тарь |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Развитие скоростных способно- стей | 1 | КУ | Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Вы- сокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50- 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эста-  феты. Влияние лёгкоатлетических упражне- ний на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | ПР | Карточки |
| 63 | Бег 60м | 1 | УПОКЗ | Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возмож- ностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетиче-  ских упражнений на различные системы ор- ганизма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | КР | Спортивный  мягкий инвен- тарь |
| 64 | Прыжок в высоту | 1 | КУ | Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спо- собом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ.  Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый  мяч на дальность | УО | Теннисный мяч |
| 65 | Прыжок в высоту | 1 | УВПУ | Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения.  ,Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спо- собом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие ско- ростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый  мяч на дальность | ПР | Теннисный мяч |
| 66 | Эстафетный бег | 1 | КУ | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эста- фетный бег по кругу (60м) | **Уметь** переда- вать эстафетную палочку | ПР | Презентация |
| 67 | Эстафетный бег | 1 | КУ | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эста- фетный бег по кругу (60м) | **Уметь** переда- вать эстафетную палочку | ПР | Презентация |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | Подвижные игры эста- феты | 1 | КУ | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Подвижная игра: «Охотники и утки», «Во- робьи вороны» | **Уметь** переда- вать эстафетную палочку | ПР | Карточки |
| Всего: 68 часов. | | | | | | | |

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Учебно-методический комплект, программное обеспечение*

**Учебник:** Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://catalog.prosv.ru/item/67627>

*Дополнительная литература:*

* Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1- 9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2018.
* Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культу- ре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018;.
* Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья / Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образо- вательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здо- ровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – Владос: Северо-Запад - 2018.
* Лях В.И. « Физическая культура. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 2019 г.

*Спортивный инвентарь*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Имеются в наличии | № | Наименование | Имеются в наличии |
| 1 | Мячи баскетбольные | 15/ 7 | 6 | Гантели | 5комплектов |
| 2 | Мячи волейбольные | 5 | 7 | Скакалки | 40 |
| 3 | Медбольные мячи | 7/6 | 8 | Барьеры | 7/6 |
| 4 | Гимнастические палки | 12 | 9 | Палатки | 7 |
| 5 | Обручи | 98 | 10 | Спальные мешки | 20 |

*ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:*

* [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) Платформа «[Учи.ру](https://uchi.ru/)»
* [educont.ru](https://s7115902.sendpul.se/sl/MjE3MDg4Mzc%3D/b37879c792702cb9432b1554571f829fe2cf3s4) [цифровой образовательный контент](https://educont.ru/)

<http://www.school.edu.ru/>-Российский образовательный портал

<http://www.1september.ru/ru/>- газета «Первое сентября»

<http://all.edu.ru/>- Все образование Интернет

1. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Количество непроведённых уроков | Причина | Согласование с курирующим за- вучем |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |