

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>Савельева</i> Т. С. Савельева Протокол № 1 от «23» 08 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Полоскова</i> Н. С. Полоскова «28» 08 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Анучин</i> И. В. Анучин Приказ № 121 от «28» 08 2024 г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа учебного предмета

*«Адаптивная физическая культура»
(наименование учебного предмета)*

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, 5 класс
(ступень образования / класс)

на 2024-2025 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Савельева Т.С.
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного общеобразовательного казённого учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно – оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в общество.

Цели образовательно-коррекционной работы:

состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи:

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры::

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, формированию правильной осанки;

- способствовать раскрытию возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика предмета

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
3. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника; самостоятельное выполнение упражнений; занятия в тренирующем режиме;

4.развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета «Адаптивная физическая культура» характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии. В адаптивной физической культуре коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Коррекционно-развивающая направленность неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств. Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия. Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они должны соответствовать программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения при переходе к новому учебному материалу происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них.

2. Содержание учебного предмета

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 2 часа в неделю, 34 учебные недели (68 часов)

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Гимнастика

Кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения__Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и

мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Игры

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с

доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Предметные результаты

Адаптированная программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах,
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
 - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;;
 - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
 - подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
 - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
 - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
 - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической и теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

У обучающихся, имеющих подготовительную и специальную группу оценка производится по личному предыдущему результату при сравнении с настоящим.

В целях контроля во 5 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по нормативам, течении года ведется мониторинг уровня функционального состояния учащихся с помощью тестирования (функциональные тесты оценки физической работоспособности). Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатам, строго индивидуально

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи самостоятельно в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых),
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач,
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

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;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку,
- корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Знать:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию,

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале,
- основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.
- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину, прыгать в высоту способом "перешагивание" с 4 – 6 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.

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Учитывая индивидуальные особенности школьников, учитель может снижать уровень требований к отдельным учащимся по наиболее сложным темам.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№ тема	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Вводное занятие	Основы знаний о физической культуре. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой .
2	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами.
3	Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра
4	Строевые упражнения и передвижения в строю. П/игра: «Наперегонки с мячом». Круговая тренировка.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра-развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»
5	Комплекс упражнений на равновесие на гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Наклоны вперед с прямыми ногами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. Формирование деятельных способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности.
6	Физическая нагрузка и отдых. П/игра: «Наперегонки с мячом». Тест на гибкость.	ОРУ с мячом. Упражнение на осанку. Различные виды ходьбы Ходьба наперегонки .Сочетание бега и ходьбы. Комплекс упражнений на гибкость; п/игра-развивать координацию движений; организовать п/и: «Наперегонки с мячом»

7	Строевые упражнения. Знания о ФК: из истории гимнастики. Выдающиеся спортсмены.	ОРУ в движении. Расчет на «первый, второй» Развитие координационных способностей. Ориентировка в пространстве. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания .
8	Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест.	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на скамейке; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.
9	Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами
10	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30м. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания
11	Акробатика: кувырок вперед. Пресс за 30 секунд - тест	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны и пригибания туловища на гимнастической скамейке.
12	Т Б на уроках лёгкой атлетики. Высокий, низкий старт. Эстафеты.	ОРУ в движении. Наклоны вперед с прямыми ногами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра
13	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона
14	Развитие скоростных способностей. Высокий старт	ОРУ в движении. Упражнения на развитие силы мышц спины и ног. Наклоны и пригибания туловища в различном положении.

15	Бег 30м с высокого старта. Специальные беговые упражнения.	ОРУ в движении. Упражнение на восстановление дыхания. Удары мяча об пол. Передача мяча в парах. : рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;
16	Низкий старт и стартовый разгон. Линейная эстафета. Игра.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ходьба в приседе. Упражнения на равновесие («ласточка») Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания.
17	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	ОРУ с мячом. Упражнение на осанку. Различные виды ходьбы Ходьба наперегонки . Сочетание бега и ходьбы. : самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Веселый мяч»
18	.Встречная эстафета. Челночный бег 3x10	ОРУ в движении. Упражнение на восстановление дыхания. Упражнение на развитие на развитие силы и ловкости. Комплексы из акробатических упражнений
19	Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения на развитие силы мышц спины и ног. Специальные беговые упражнения. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;
20	Что такое двигательный режим. Кросс 6-7 мин. Метание мяча с места	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Подводящие упражнения для метания малого мяча .Подвижные игры. учить технику стойки и метанию способом « из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; - определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»
21	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки со скакалкой.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки; прыжки со скакалкой.

22	Прыжок в длину с места – тест. Игра.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.
23	Развитие скоростных способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега « согнув ноги».	. Развитие прыгучести. Прыжки через гимнастическую скакалку. Подвижная игра «Третий - лишний».
24	Прыжковые упражнения Прыжок высоту с разбега способом согнув ноги	ОРУ в движении. Строевые приемы (повороты на месте, перестроение). Продолжить обучение техники прыжка в высоту. Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд.
25	Прыжки в обозначенное место.	ОРУ в парах. Совершенствовать навыки прыжков в высоту способом перешагивания. Подвижная игра «Пустое место».
26	Правила равномерного бега. Бег на 30 и 50 м.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.
27	Различные виды ходьбы и бега	ОРУ в движении. Повороты на лево , на право, кругом, на месте. Повторить кувьрки вперед,
28	Ходьба на перегонки	ОРУ с гимн. скакалками. Эстафета с гимн. скакалкой.
29	Сочетание бега в медленном и быстром темпе.	ОРУ с гимн. палками. Провести челночную эстафету. Эстафеты с акробатическими элементами. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса
30	Бег с преодолением небольших препятствий.	ОРУ с гимн. скакалками. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса Наклоны влево, вправо.
31	Высокий и нижний старт	ОРУ по типу зарядки. Сочитание бега в медленном и быстром темпе
32	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и

		лыжного снаряжения..
33	Попеременный двушажный ход.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»
34	Одновременный бесшажный ход	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»
35	Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики. Приёмы закаливания. Подвижные игры.
36	Скользкий шаг. Поворот переступанием прыжком.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте
37	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости..	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двушажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»
38	Одежда и обувь для занятий на лыжах	ОРУ. Прохождение по дистанции .Передвижение с лыжами под рукой ,на плече .
39	Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж.	Построение, рапорт, постановка задач. Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции. Подвижные игры: «Проехать через ворота»
40	Скользкий шаг. Поворот переступанием прыжком.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить технику ранее изученных шагов. Прохождение по дистанции.

		Подвижные игры: «Подними предмет»
41	Повороты на лыжах переступанием вокруг пяток лыж с палками в руках.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить ранее изученные ходы. Прохождение по дистанции (умерено).
42	Координация движения рук и ног в передвижении на лыжах.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
43	Инструктаж ТБ на уроках подвижные игры	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Подвижные игры «Третий лишний»; «Лапта»; «Охотники и утки»; «Пустое место»; «Стой»; «Ловля парами»; «Боевые петухи»..
44	Подвижные игры «Птицы и клетка», «Заяц без логова».	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по дистанции чередуя быстрые и медленные передвижения. Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.
45	Подвижные игры ««Перестрелка», «Запрещенное движение»,	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по дистанции отрезков чередуя быстрые и медленные передвижения.
46	Подвижные игры «Падающая палка», «Мяч в кругу».	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.
47	Подвижные игры «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены»,	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции с тах\ инт.
48	Подвижные игры: «Кто дальше», «Салки». Эстафеты..	Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции равномерно. Круговые, линейные, встречные эстафеты с применением техники изученных лыжных ходов. Круговая эстафета
49	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у

	мяча сверху двумя руками в парах.	обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»
50	Волейбол. Расстановка игроков. Правила перехода по площадке. Передачи мяча в парах.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.
51	Волейбол. Нижняя прямая передача мяча в парах.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.
52	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.
53	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	ОРУ в парах. Совершенствовать ведение мяча с изменением направления и скорости. Повторить технику ударов по катящемуся мячу внешней части подъёма. Учить технике удара носком.
54	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	ОРУ по типу зарядки. Совершенствовать удары по катящемуся мячу внешней части подъёма. Повторить технику удара носком. Подвижные игры: «Гонка мечей»
55	Комбинации из освоенных элементов	ОРУ в движении. Учить комбинациям из освоенных элементов. Повторить технику остановки катящегося и летящего мяча. Подвижные игры: «Футбольный

		бильярд»
56	Комплекс упражнений с мячами	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3мин. Передачи в парах, в движении. Уч. игра 5:5.
57	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;
58	Метание меча на дальность	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Веровочка под ногами», «Подними предмет»
59	Бросок мяча в стену с отскоком .	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Повторить передачу мяча в парах, в движении. Медленный бег 3мин.
60	Передача мяча 2-мя руками	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча 2-мя руками в прыжке. Подвижные игры: «Бросок ногой»
61	Передача мяча сверху и снизу	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Повторить передачу мяча сверху и снизу. Медленный бег 4мин. Подвижные игры: «Неудобный бросок»
62	Обвод мяча между стойками	ОРУ по типу зарядки. Повторить верхнюю и нижнюю передачу мяча. Совершенствовать прием и передачи мяча в движении.
63	Прямой нападающий удар.	ОРУ в движении. Повторить прямой нападающий удар. Подвижная игра «Снайпер». Совершенствовать прием и передачи мяча в движении. Уч. Игра 6:6.
64	Уч. Игра по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить нападающий удар. Совершенствовать верхнюю и нижнюю подачу мяча. Продолжить обучение приему и передачи мяча в движении. Уч. игра 6:6.
65	Правила перехода во время игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить низкий старт.. Метание мяча в цель. Кросс 6мин.
66	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнени. Повторить метание мяча на дальность Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

67	Метание мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Принять на оценку метание мяча на дальность. Сгибание, разгибание рук в упоре. Наклон туловища сидя. Кросс 6 мин.
68	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторить команды: на лево, на право, кругом. Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
ИТОГО: 68 ч.		

