

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**МКУ "Управление образования г.Енисейска"**  
**МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной»**

**РАССМОТРЕНО**  
На заседании  
методического  
объединения учителей  
ООО  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
учебной работе  
Стародубцева И.В.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «СШ №3  
имени А.Н.Першиной»  
С.В.Тараторкина  
Приказ № 151 от 31.08.2023

**Рабочая программа**  
**по адаптированной физической культуре**  
**5 класс**

Составитель: учитель физической культуры  
Максимова А.К

Г.Енисейск, 2023.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского

общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования. Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Рабочая программа реализуется в классе совместно с другими обучающимися.

В основу разработки данной рабочей программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

**Дифференцированный подход** к построению АООП 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, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

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

Учитель должен знать возможности каждого ученика, с этой целью используются методы и приемы

обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

### **Учёт воспитательного потенциала уроков**

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной 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 систем.

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, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. У них отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: 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 требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают обучающимся с легкой умственной отсталостью ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются 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 легкой 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 умеют 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 свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У обучающихся этой категории наблюдается недоразвитие навыков 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 характерной 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 подчиненность, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть 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 локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикация и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность

обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. 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 двигательных 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; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.
- Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; 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 прыжках 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 мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

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

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

<b>Медицинская группа</b>	<b>Характеристика групп</b>
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 2 часа в неделю (68 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Краткая характеристика содержания учебного предмета.**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "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.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") 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.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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.

- **Гимнастика.** 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 и конькобежная подготовки.**
- **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.

- **Конькобежная подготовка.**

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

- **Подвижные игры.**
- **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. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.**

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении предмета «Адаптивная физическая культура», чаще данный предмет способствует формированию следующих учебных действий:

#### ***Личностные учебные действия:***

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

#### ***Коммуникативные учебные действия:***

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.);
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

#### ***Регулятивные учебные действия:***

- применять 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, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

***Познавательные учебные действия:***

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- 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 индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.**

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 5 по 9 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программный материал расположен концентрически и включает в себя следующие разделы (с постепенным наращиванием сведений по темам, включённым в содержание 5-го и последующих классов):

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика»;
- «Лыжная подготовка»;
- «Подвижные игры»;
- «Спортивные игры».

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Личностные результаты обучения**

- 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;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 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.

#### **Предметные результаты.**

##### **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);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- 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;
- 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;
- 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);
- 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;
- 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.

#### **Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов.**

- слушание учителя;
- действия по словесной инструкции;

- слушание и анализ ответов обучающихся;
- самостоятельная работа с использованием спортивного инвентаря.;
- просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- работа со спортивным инвентарем;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

### **Организация проектной учебно-исследовательской деятельности обучающихся.**

При организации проектной работы с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью необходимо учитывать возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся. Современное общество требует непрерывного развития педагогических технологий, направленных на индивидуальное развитие личности обучающихся с ОВЗ. Одним из перспективных методов, способствующий решению данных задач является технология проектной деятельности. Проект всегда направлен на решение какой-либо практической задачи. Эта деятельность ставит обучающегося в новую активную позицию не столько объекта, сколько субъекта, что позволяет ему раскрыться многомерно (интеллектуально, физически, эмоционально и т.д.)

Проектная деятельность учит обучающихся с ОВЗ:

- ставить цель;
- планировать свою работу;
- работать с разными источниками информации;
- перерабатывать информацию;
- выбирать способы реализации целей;
- выделять главное;
- оценивать свою деятельность;
- общаться с другими детьми.

Метод проекта-эта одна из личностно-ориентированных технологий в основе которой лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве. В работе над проектом могут использоваться методы: активные, интерактивные, игровые, лабораторные, исследовательская деятельность, метод творческого самовыражения. Продуктами проектной деятельности обучающихся на уроке адаптивной физической культуры могут быть: презентации, доклад, демонстрация комплексов упражнений и т.д. Содержание проекта включает в себя:

**Цель:** формирование у обучающихся целостных представлений о предмете по выбранной теме, научиться работать с дополнительными источниками информации;

- научиться применять в работе ИКТ-технологии;
- сформировать навыки публичного выступления;
- расширить кругозор

**Этапы проекта:**

- Подготовительный: обсуждение и выбор тем проекта, разработка плана его реализации.
- Основной: поиск необходимой информации по теме проекта.
- Итоговый: защита докладов.

**Итоги проекта:**

- формирование познавательного интереса ;
- разработка продуктов проекта (мультимедийные презентации, брошюры, буклеты и т.д.) по выбранной теме.
- публичное выступление и защита докладов по выбранным темам.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

### ***Систем оценки личностных результатов.***

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

### **Оценка результатов осуществляется в баллах:**

- 0 - нет фиксируемой динамики;
- 1 - минимальная динамика;
- 2 - удовлетворительная динамика;
- 3 - значительная динамика.

### ***Система оценки предметных результатов.***

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

**5 баллов**- слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

**4 балла**- слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

**3 балла** – слышит и выполняет задания не проявляя активности, под контролем педагога м с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

**2 балла** – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

### ***Система оценки БУД.***

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

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 педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в

отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

*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:

«удовлетворительно» (зачёт),	если обучающиеся верно выполняют от
«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 уточнения 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 планировании 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 способности	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 3x10 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

4.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Элементы содержания	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
<b>Легкая атлетика</b>				
1	Правила техники безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке	1	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	Презентация

2	Спринтерский бег	1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений (и.п.). Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Спортивный мягкий инвентарь
3	Спринтерский бег	1	Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Спортивный мягкий инвентарь
4	Высокий старт	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 30-60 м. Бег со старта в гору 2-	презентация

			3 x 20 – 30 м.	
5	Низкий старт	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 30-60 м . Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 м.	презентация
6	Финальное усилие. Эстафеты	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с низкого старта 2 – 3 серии по 20 – 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	Спортивный мягкий инвентарь
7	Бег 60м	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Спортивный мягкий инвентарь
8	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	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 одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега доставать подвешенные 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.	Карточки, теннисные мячи, рулетка
9	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	Ходьба. Бег. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. Пры-	Презентация, теннисные мячи, рулетка

			жок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
10	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Спортивный мягкий инвентарь
11	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости	Спортивный мягкий инвентарь
<b>Кроссовая подготовка</b>				
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 400 м – мальчики, до 2500 м – девочки. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Спортивный мягкий инвентарь
13	Переменный бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 м – на результат.	Спортивный мягкий инвентарь
14	Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	Спортивный мягкий инвентарь
15	Равномерный бег	1	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Спортивный мягкий инвентарь
16	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые	Спортивный

			упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. Спортивные игры. Развитие выносливости.	мягкий инвентарь
17	Кросс 1км	1	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Спортивный мягкий инвентарь
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 400 м – мальчики, до 250 м – девочки. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Спортивный мягкий инвентарь
19	Переменный бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 м – на результат	Карточки

<b>Гимнастика</b>				
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Самоконтроль и его основные приемы	Презентация
21	Строевые упражнения	1	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»	Спортивный мягкий инвентарь
22	Строевые упражнения	1	Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с	Спортивный мягкий инвентарь

			остановками по сигналу учителя. Повороты налево, право, кругом. Игра «У ребят порядок строгий», «Охотники и утки»	тарь
23	Смешанные висы	1	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	Гимнастическая стенка
24	Висы и упоры	1	Ходьба, бег. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Гимнастическая стенка
25	Упражнения на гимнастической стенке	1	ОРУ без предметов на месте. Наклоны в перед, держась за рейку на уровне груди, пояса. Наклоны влево, право, стоя боком к стенке и держась за рейку правой, левой рукой. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса	Гимнастическая стенка
26	Упражнения на гимнастической стенке	1	ОРУ без предметов на месте. Наклоны в перед, держась за рейку на уровне груди, 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	Гимнастическая стенка
27	Лазание по гимнастической стенке	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по словестной инструкции учителя	Гимнастическая стенка
28	Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату	Канат

			произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание в три приема	
29	Равновесие	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку	Гимнастическая скамейка, мяч
30	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. 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	Гимнастический козел
31	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. 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	Гимнастический козел, мячи
32	Акробатика	1	Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине Эстафеты. Развитие координационных способностей	Гимнастические маты
33	Акробатика	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Гимнастические маты
<b>Баскетбол</b>				
34	Правила тех-	1	Первичный инструктаж.	Презентация

	нике безопасности на уроках баскетбол		Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы	
35	Ведение мяча на месте	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Баскетбольные мячи и корзины
36	Ведение мяча на месте	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Баскетбольные мячи и корзины
37	Ведение мяча на месте	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Баскетбольные мячи и корзины
38	Ведение мяча в движении	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Баскетбольные мячи и корзины
39	Ведение мяча в движении		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Баскетбольные мячи и корзины
40	Передача мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя-	Баскетбольные мячи, корзина



			ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	
41	Передача мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Баскетбольные мячи, корзина
42	Ведение мяча в движении шагом	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча 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 координационных качеств	Баскетбольные мячи, корзина
43	Остановка прыжком	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Баскетбольные мячи, корзина
44	Игра в мини-баскетбол	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Баскетбольные мячи, корзина
45	Игра в мини-баскетбол	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Баскетбольные мячи, корзина

46	Развитие силовых способностей	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчи-ки), смешанные висы (девочки). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	Спортивный мягкий инвентарь
<b>Пионербол</b>				
47	Правила техники безопасности на уроках пионербола	1	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках пионербола. Самоконтроль и его основные приемы	Презентация
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча над головой. Поддача двумя руками снизу. Развитие координационных способностей, ловкости.	Волейбольные мячи, сетка
49	Нападающий удар	1	Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча над головой. Поддача двумя руками снизу. Развитие координационных способностей, ловкости. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, поддача двумя руками снизу, боковая поддача	Волейбольные мячи, сетка
50	Прием и передача мяча	1	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра в пионербол. Развитие координационных способностей, ловкости. Терминология пионербола.	Волейбольные мячи, сетка

51	Низкая подача	1	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Игра в мини-пионербол. Развитие координационных качеств.	Волейбольные мячи, сетка
56	Нападающий удар	1	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты реакции.	Волейбольные мячи, сетка
52	Розыгрыш мяча на три паса	1	Стойки и передвижения игрока. Розыгрыш мяча на три паса Игра в пионербол. Развитие координационных способностей, ловкости. Терминология пионербола.	Волейбольные мячи, сетка
53	Игра в пионербол	1	Стойка и передвижение игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты реакции.	Волейбольные мячи, сетка
54	Игра в пионербол	1	Стойка и передвижение игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты реакции.	Волейбольные мячи, сетка
<b>Кроссовая подготовка</b>				
55	Правила техники безопасности на уроках л/а и	1	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	Презентация

	кроссовой подготовке			
56	Развитие выносливости	1	Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	Карточки
57	Бег с преодолением препятствий	1	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный мягкий инвентарь
58	Бег по пересеченной местности	1	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный мягкий инвентарь
<b>Легкая атлетика</b>				
59	Низкий старт	1	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 положений. Инструктаж по ТБ	Презентация
60	Низкий старт	1	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 положений. Инструктаж по ТБ	Презентация
61	Бег с ускорением	1	Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	Спортивный мягкий инвентарь

62	Развитие скоростных способностей	1	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Карточки
63	Бег 60м	1	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный мягкий инвентарь
64	Прыжок в высоту	1	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Теннисный мяч
65	Прыжок в высоту	1	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Теннисный мяч
66	Эстафетный бег	1	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег по кругу (60м)	Презентация
67	Эстафетный бег	1	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег по кругу (60м)	Презентация
68	Подвижные игры эстафеты	1	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Подвижная игра: «Охотники и утки», «Воробы вороны»	Карточки