

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»  
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5» )

238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул. Калининградская, д.20 тел.8 (401-56)3-40-35; 3-31-74  
(факс); 3-24-60

ОКПО 25829297

ОГРН 1023902215424

ИНН 391500928

КПП 391501001

---

Согласовано  
заместитель директора по УР  
Щекочихина Е.А

Принята  
Педагогическим советом  
Учреждения  
протокол № 6 от 30.05.2024 г.

Утверждена  
директор \_\_\_\_\_ Е.Т.Пуш  
приказ № 53-ос от 31.05.2024г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 10 класса  
(1 вариант)**

Разработчик

Ферингер Е.П.

Рассмотрена на заседании  
методического объединения учителей  
начальных классов и учителей  
предметников протокол № 4 от 30.05.2024 г.

г. Багратионовск  
2024/2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для обучающихся 10 класса составлена на основе адаптированной общеобразовательной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» под редакцией В.В. Воронковой, Москва «Владос» 2011 г., в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования обучающихся в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки по физической культуре, на основе: авторской программой В. И. Ляха, А.А. Зданевич «Мой друг – физкультура». Москва «Просвещение» 2013. Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева «Адаптивная физическая культура» 2014 год. обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая является учебно-методической документацией. Мною внесены изменения в последовательности тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

**Нормативно-правовую базу учебного предмета «Адаптивная физическая культура» ( 10 класс) составляют:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ ОО «Школа-интернат № 5»;
- Календарный учебный график ГБУ ОО «Школа-интернат № 5».

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

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образование и воспитание обучающихся с интеллектуальными нарушениями направлено на нормализацию их жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинство людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая воспитания в

общеобразовательной организации - личностное развитие обучающихся.

Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям:

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе-интернате детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел школьников и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в образовательной организации являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы школы-интерната являются ключевые общешкольные дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов;

- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и школьников является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в школе-интернате создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка, с учетом специфики заболевания, увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);

- в проведении общешкольных дел отсутствует соревновательность между классами, поощряется конструктивное межклассное и межвозрастное взаимодействие школьников, а также их социальная активность;

- педагоги школы-интерната ориентированы на формирование коллективов в рамках школьных классов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

- ключевыми фигурами воспитания в школе-интернате являются классный руководитель и воспитатель, реализующие по отношению к детям защитную, лично развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

## **II. Общая характеристика учебного предмета «Физкультура»**

Предметом обучения в 10 классе физической культуре является двигательная активность учащегося с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального

подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (нерациональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-активационный компонент деятельности).

### **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом ГБУ ОО «Школа — интернат № 5» на текущий учебный год на изучение предмета «Физкультура» в 10 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год из расчета 34 рабочих недели.

### **IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в

нѐм взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Предметные результаты:**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и

профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении
- подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех трех разделов

#### **1. Раздел «Знания о физической культуре»**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Здоровое питание. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

2. Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег

Тема: Гимнастика Акробатические упражнения (элементы, связки,



выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазанье и перелезание;
- равновесие;

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Цель: формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг Перестроения из шеренги по одному в шеренгу по два. Сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Планируемые результаты:

Предметные:

1. совершенствовать технику комплекса упражнений;
2. соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
3. оказание помощи одноклассникам

Познавательные:

-Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

Коммуникативные:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной - спортивной деятельности.

Регулятивные:

-Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

Тема: Легкая атлетика

Цель: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег.

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии 500 м. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестываемым голени назад. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий и т. д.). Быстрый бег на скорость 30 , 60, 100, 300 м. Медленный бег 4 -5 мин. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт, низкий

старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестываемым голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3/ 10 м. Линейные эстафеты, встречные эстафеты. Эстафеты по кругу с передачей палочки 4/ 50 м, 4/ 100 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Совершенствование всех фаз прыжка. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Толкание ядра 4 кг

Планируемые результаты:

Предметные:

-Сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.

Познавательные:

-Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

Коммуникативные:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время спортивно -учебной деятельности.

Регулятивные:

-Осуществление самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка собственного поведения.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол., волейбол(пионербол), мини — футбол.  
Игра по правил

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Спортивные и подвижные игры:

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Волейбол (пионербол)

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Планируемые результаты:

Предметные:

-Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

Познавательные:

-Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

Коммуникативные:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

Регулятивные:

-Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы по предмету «Адаптивная физическая культура»**

Личностные результаты освоения АОП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

#### **К личностным результатам освоения относятся:**

- ♣ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- ♣ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ♣ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ♣ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ♣ овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ♣ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ♣ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ♣ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ♣ Предметные результаты рабочей программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

#### **Знать:**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

### **Уметь**

1. выполнять основные виды движений
2. реагировать на словесное распоряжение учителя
3. сохранять равновесие
4. преодолевать препятствия
5. выполнять упражнения в метании на дальность, точность попадания
6. преодолевать дистанции бегом и ходьбой
7. выполнять комплексы упражнений с предметами
8. выполнять акробатические упражнения: «мостик», «березка»
9. повседневной жизни;
10. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Способы достижения целей и результатов.**

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### **Рабочая программа образования учитывает специфические образовательные потребности:**

- раннее получение специальной помощи средствами образования
- обязательность непрерывности коррекционно- развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных связей, так и в процессе коррекционной работы
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений

### **Тематическое планирование**

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
			Основы знаний о физической культуре История олимпийского движения. Виды спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол. Гигиена. Значение спортивной формы. Культура отношения к своему здоровью.
	Раздел: легкая атлетика.		

1	Строевые упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения . Высокий старт с ускорением 30 м.. Бег до 500 . Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	Высокий старт с ускорением, финиширование.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Бег на 60 м. Прыжок с места. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	<b>Входной контроль успеваемости</b>	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок с места, подтягивание на перекладине, бег на 30 метров, броски набивного мяча 2 кг
4	Работа над ошибками.	1	<b>Работа над ошибками.</b> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок с места, подтягивание на перекладине, бег на 30 метров, броски набивного мяча 2 кг
5	Встречная эстафета предметами.	1	Урок обучения. Встречная эстафета с предметами. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. ОРУ. Бег 3 мин. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	Встречная эстафета.	1	Урок закрепления. Встречная эстафета с предметами. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. ОРУ. Бег 3 мин. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	Совершенствование техники встречной эстафеты.	1	<u>Урок соревнования.</u> Встречная эстафета с предметами. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. ОРУ. Бег 3 мин. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1	1 Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места. Бег на 100, 300 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1	2 Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места. Бег на 100, 300 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	Совершенствование	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача

	е техники прыжка в длину с места.		рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места. Бег на 100, 300 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	Раздел: спортивные игры. ОРУ. Линейные и встречные эстафеты с ведение мяча.	1	1 Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Линейные и встречные эстафеты с ведение мяча. Укрепление мышц на уличных тренажерах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Линейные и встречные эстафеты с ведение мяча.	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Линейные и встречные эстафеты с ведение мяча. Укрепление мышц на уличных тренажерах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	Совершенствовани е техники эстафеты с ведение мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Линейные и встречные эстафеты с ведение мяча. Укрепление мышц на уличных тренажерах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	Раздел спортивные игры. Учебная игра мини - футбол	1	Урок соревнования. 1 Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Удары по мячу внешней стороной стопы. Обводки стоек. Техничко – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра.
15	Учебная игра мини - футбол	1	2 Удары по мячу внешней стороной стопы. Обводки стоек. Техничко – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра.
16	Учебная игра мини - футбол	1	3 Удары по мячу внешней стороной стопы. Обводки стоек. Техничко – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра.
17	Раздел: баскетбол. Правила игры. Ведения мяча с обводкой стоек.	1	1 Правила игры. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Синхронная работа рук и ног. . Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по упрощенным правилам. Ведения мяча с обводкой колпаков. Укрепление мышц на тренажерах.
18	Правила игры. Ведения мяча с обводкой стоек.	1	2 Правила игры. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Синхронная работа рук и ног. . Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по упрощенным правилам. Ведения мяча с обводкой колпаков. Укрепление мышц на тренажерах.
19	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	1 Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Ходьба. Синхронная работа рук и ног.



			Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по упрощенным правилам. Укрепление мышц на тренажерах.
20	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Ходьба. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по упрощенным правилам. Укрепление мышц на тренажерах.
21	Технико – тактические действия в защите.	1	1 Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Синхронная работа рук и ног. . Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по упрощенным правилам. Технико – тактические действия в защите.
22	Совершенствовани е технических действия в защите	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Повороты туловища. Ходьба. Синхронная работа рук и ног. . Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по упрощенным правилам. Технико – тактические действия в защите.
23	Раздел: подвижные игры. Игры с элементами бросания, ловли и метания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Повороты туловища. Игры с элементами бросания, ловли и метания: «выбивало». Укрепление мышц на тренажерах.
24	Игры с элементами бросания, ловли и метания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Повороты туловища. Игры с элементами бросания, ловли и метания: «выбивало». Укрепление мышц на тренажерах. дыхания.
25	Совершенствовани е техники игры.	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Броски. Метание. Ловля. Перебрасывание. Повороты туловища. Игры с элементами бросания, ловли и метания: «выбивало». Укрепление мышц на тренажерах.
26	<b>Текущий контроль успеваемости за I триместр.</b>	1	Построение. Проверка формы. . Перестроение. Проведение разминки. Бег, прыжки, повороты туловища. Ходьба на разных участках стопы. Синхронная работа рук и ног. <u>Бег на 30 м. прыжок с места. упражнения с мячом. показатели гибкости и подвижности суставов.</u> Упражнения на восстановление дыхания.
27	Работа над ошибками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. <u>Бег на 30 м. прыжок с места. упражнения с мячом. показатели гибкости и подвижности суставов.</u>

28	Упражнения предметами. Мячи.	с	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Синхронная работа рук и ног. Упражнения с предметами. Мячи. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на развитие быстроты.
29	Упражнения предметами. Ключки.	с	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Синхронная работа рук и ног. Упражнения с предметами. Ключки (хок). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на развитие быстроты.
30	ОРУ. Упражнения со скакалкой.		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
<b>Основы знаний о физической культуре</b>				
Виды спорта: гимнастика. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма.				
31	Раздел: гимнастика. Укрепление мышц туловища, рук, ног.		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Укрепление мышц туловища, рук, ног. Прогиб спины. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Укрепление мышц туловища, рук, ног.		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Комплекс упражнений с гимнастическим обручем и скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Укрепление мышц туловища, рук, ног.		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Укрепление мышц туловища, рук, ног. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	Стойка на лопатках, согнув колени.		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Стойка на лопатках, согнув колени. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

35	Стойка на лопатках, «Березка», «Мостик»	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Повторение кувырка вперед по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Стойка на лопатках, «Березка», «Мостик» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ. Стойка на лопатках, «Березка», «Мостик»	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Повторение кувырка вперед по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Стойка на лопатках, «Березка», «Мостик» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Повторение кувырка вперед по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Стойка на лопатках, «Березка», «Мостик» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
38	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Передвижение на четвереньках по кругу по полу на скорость. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника безопасности при выполнении. . Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. На развитие прыгучести.
39	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Передвижение на четвереньках по кругу по полу на скорость. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника безопасности при выполнении. . Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. На развитие прыгучести.
40	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Передвижение на четвереньках по кругу по полу на скорость. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника безопасности при выполнении. . Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. На развитие прыгучести.
41	Раздел: легкая атлетика. Линейные	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Линейные

	встречные эстафеты с мячом.		и встречные эстафеты с мячом. Подвижная игра («у ребят порядок строгий», «кто быстрее»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Линейные и встречные эстафеты с мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Линейные и встречные эстафеты с мячом. Подвижная игра («у ребят порядок строгий», «кто быстрее»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	Совершенствование техники эстафет.	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения со скакалкой. Линейные и встречные эстафеты с мячом. Подвижная игра («у ребят порядок строгий», «кто быстрее»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
44	Раздел: гимнастика. Кувырки (вперед, назад, сериям	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Кувырки (вперед, назад, сериям. Укрепление мышц на тренажерах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45	Кувырки (вперед, назад, сериям	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Кувырки (вперед, назад, сериям. Укрепление мышц на тренажерах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
46	Кувырки (вперед, назад, сериям	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Кувырки (вперед, назад, сериям. Укрепление мышц на тренажерах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
47	Укрепление мышц. Упражнения на тренажерах	1	Прыжки через скакалку и через гимнастические маты. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения с отягощениями.
48	Укрепление мышц. Упражнения на тренажерах.	1	Прыжки через скакалку и через гимнастические маты. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения с отягощениями.
49	Укрепление мышц. Упражнения на	1	Прыжки через скакалку и через гимнастические маты. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения

	тренажерах		с отягощениями.
50	Совершенствовани е техники укрепления мышц туловища, рук, ног.	1	<u>Урок соревнование.</u> Прыжки через скакалку и через гимнастические маты. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения с отягощениями.
51	Раздел легкая атлетика. Бег в медленном темпе 3- 4 мин.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег в медленном темпе 3- 4 мин. Подвижные игры. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
52	Бег в медленном темпе 4- 5 мин.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег в медленном темпе 4- 5 мин. Подвижные игры. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
53	Бег в медленном темпе 5 мин.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег в медленном темпе 5 мин. Подвижные игры. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
54	Совершенствовани е техники бега в медленном темпе	1	<u>Урок соревнование.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег в медленном темпе 5 мин. Подвижные игры. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	Раздел легкая атлетика. Ходьба по пересеченной местности.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. бросит»). Ходьба по пересеченной местности 25 — 30 мин.
56	Ходьба по пересеченной местности.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. бросит»). Ходьба по пересеченной местности 25 — 30 мин.
57	Раздел гимнастика. Упражнения с отягощением 1.5- 3 кг.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Висы на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук. Упражнения с отягощением 1.5-3 кг. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
58	Упражнения с отягощением 1.5-	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки.

	3 кг.		Повороты туловища. Висы на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук. Упражнения с отягощением 1.5-3 кг. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания..
59	<b>Текущий контроль успеваемости за II триместр.</b>	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. <u>Бег 60 м., прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий, упражнения с мячом, показатели силы.</u> Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	Работа над ошибками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. <u>Бег 60 м., прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий, упражнения с мячом, показатели силы.</u> Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
61	Раздел: спортивные игры. Развитие физических качеств	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Баскетбольная эстафета. Бег на результат: 30, 60, 100 метров. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	Развитие физических качеств	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Баскетбольная эстафета. Бег на результат: 30, 60, 100 метров. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
63	Развитие физических качеств	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Баскетбольная эстафета. Бег на результат: 30, 60, 100 метров. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	Раздел: гимнастика. Укрепление мышц туловища, рук, ног.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Выполнение команд: «Равняйсь» «Смирно» Система прыжков на прыгучесть, игра «Пятнашки», подтягивание на в и н перекладине. «Выбивало» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	Укрепление мышц туловища, рук, ног.	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным

			положением бедра. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» Система прыжков на прыгучесть, игра «Пятнашки», подтягивание на в и н перекладине. «Выбивало» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66	Совершенствование техники укрепления мышц туловища, рук, ног.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» Система прыжков на прыгучесть, игра «Пятнашки», подтягивание на в и н перекладине. «Выбивало» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
<b>Основы знаний о физической культуре</b>			
Здоровье и здоровый образ жизни. Значение физических упражнений. Как укреплять свои мышцы и кости. Понятие физическая нагрузка.			
67	Укрепление мышц туловища, рук, ног.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Выполнение команд: «Равняйся» «Смирно» Система прыжков на прыгучесть, игра «Пятнашки», подтягивание на в и н перекладине. «Выбивало» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	Раздел: легкая атлетика. Строевые упражнения. Челночный бег 3/10 м.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба. Упражнения для формирования правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Строевые упражнения. Челночный бег 3/10 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
69	Строевые упражнения. Челночный бег 3/10 м.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба. Упражнения для формирования правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Строевые упражнения. Челночный бег 3/10 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70	Строевые упражнения. Челночный бег 3/10 м.	1	<u>Урок соревнования.</u> Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба. Упражнения для формирования правильной осанки. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Строевые упражнения. Челночный бег 3/10 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

71	Бег на 30, 60, 100 м. Спортивные игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Бег на 30, 60, 100 м. Спортивные игры: пионербол. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
72	Бег на 30, 60, 100 м. Спортивные игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («у медведя во бору», «пустое место»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
73	Совершенствование техники бега на 30, 60, 100 м.	1	Урок соревнования. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («отгадай по голосу», «карусель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	Раздел: Спортивные игры: мини — футбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Удары по мячу внешней стороной стопы. Обводки стоек. Техничко – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра.
75	Учебная игра мини — футбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Удары по мячу внешней стороной стопы. Обводки стоек. Техничко – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра.
76	Учебная игра мини — футбол.	1	Урок соревнования. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйсь», «смирно». Удары по мячу внешней стороной стопы. Обводки стоек. Техничко – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра.
77	Раздел: спортивные игры. Линейные и встречные эстафеты с мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Линейные и встречные эстафеты с мячом. Спортивная игра пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78	Линейные и	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта.



	встречные эстафеты с мячом.		Перестроение. Проведение разминки. Линейные и встречные эстафеты с мячом. Спортивная игра пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
79	Линейные и встречные эстафеты с мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Линейные и встречные эстафеты с мячом. Спортивная игра пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
80	Раздел: гимнастика. На развитие аппарата равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. На развитие аппарата равновесия: повороты, равновесия, выполнение упр — й с закрытыми глазами. Удержание поз на время. Спортивная игра: пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. На развитие аппарата равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. На развитие аппарата равновесия: повороты, равновесия, выполнение упр — й с закрытыми глазами. Удержание поз на время. Спортивная игра: пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82	ОРУ. На развитие аппарата равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с высоким подниманием бедра. На развитие аппарата равновесия: повороты, равновесия, выполнение упр — й с закрытыми глазами. Удержание поз на время. Спортивная игра: пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
83	Раздел: легкая атлетика. Бег на 30, 60 м. Прыжок в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег на 30, 60 м. Прыжок в длину. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
84	Бег на 30, 60 м. Прыжок в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег на 30, 60 м. Прыжок в длину. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85	Совершенствование техники прыжков в длину.	1	Урок соревнования. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег на 30, 60 м. Прыжок в длину. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

86	Медленный бег 5 минут. Метание.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Медленный бег 5 минут. Метание. Подвижные игры с мячом: «Выбивало». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87	Медленный бег 5 минут. Метание.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Медленный бег 5 минут. Метание. Подвижные игры с мячом: «Выбивало». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
88	Медленный бег 5 минут. Метание.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Медленный бег 5 минут. Метание. Подвижные игры с мячом: «Выбивало». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89	Высокий старт с ускорением на 60 м. Бег до 500 м	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением на 60 м. Бег до 500 м Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
90	Высокий старт с ускорением на 60 м. Бег до 500 м	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением на 60 м. Бег до 500 м Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
91	Совершенствование техники высокого старта	1	Урок соревнования. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением на 60 м. Бег до 500 м Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
92	Раздел: спортивные игры. Учебная игра пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Учебная игра пионербол. Укрепление мышц. Упражнения на равновесие. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения восстановления дыхания.
93	<b>Текущий контроль успеваемости за III триместр.</b>	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. <u>Бег 60 м... прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий... упражнения с мячом, показатели силы.</u> Упражнения на равновесие.

94	Работа над ошибками.	над	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Бег 60 м., прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Упражнения с мячом, показатели силы. Упражнения на равновесие. Игра: пионербол. Упражнения восстановление дыхания.
95	<b>Итоговый контроль успеваемости год</b>		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Бег 100 м., прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий, упражнения с мячом, показатели силы.
96	Работа над ошибками.	над	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Бег 100 м., прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий, упражнения с мячом, показатели силы.
97	Раздел: спортивные игры. Учебная игра пионербол.		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением на 30, 60 м. Пионербол, «Выбивало». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
98	Учебная игра пионербол.	игра	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением на 30, 60 м. Пионербол, «Выбивало». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
99	Учебная игра пионербол.	игра	1	Урок соревнование. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением на 30, 60 м. Пионербол, «Выбивало». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
100	Раздел: легкая атлетика. Эстафета 4/30 м.	легкая	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Эстафета 4/30 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
101	Эстафета 4/30 м		1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Эстафета 4/30 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения

			на восстановление дыхания.
102	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	Урок соревнования. Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Эстафета 4/30 м. Подвижные игры с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

#### Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.

№	Наименование	количество
1.	Мультимедийный компьютер	1
2.	Стенка гимнастическая	3
3.	Секундомер	
4.	Перекладина гимнастическая	2
5.	Скамейка гимнастическая жесткая	1
6.	Маты гимнастические	3
7.	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	2
8.	Мяч малый (теннисный)	10
9.	Скакалка гимнастическая	15
10.	Клюшка хоккейная	18
11.	Аудиозаписи	30
12.	Мяч футбольный	2
13.	Мяч волейбольный	2
14.	Мяч баскетбольный	2

#### Дидактический материал, интернет — ресурсы.

№	Наименование
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы
3.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
4.	Методические издания по физической культуре для учителей
5.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
6.	<p><b>Интернет ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://sites.google.com">https://sites.google.com</a></li> <li>• <a href="http://training.baltinform.ru">http://training.baltinform.ru</a></li> <li>• <a href="http://www.prosv.rumk/perspektiva/info">Официальный сайт УМК «Перспектива» - Режим доступа: ttp://www.prosv.rumk/perspektiva/info</a></li> </ul>
7.	Наглядность. Специальный материал для развития высшей мыслительной деятельности, развития внимания.
8.	Разработка коррекционных упражнений: комплексы, композиции: с предметами (гимнастические ленты, обручи), для коррекции осанки.
9.	Положения о соревнованиях, сценарии спортивных праздников, «Дней Здоровья» соревнований.
10.	Комплексы: физкультминутки.

### Проверочные материалы

№	Показатели уровня физической подготовленности(ГТО)
	Тесты: Входной контроль успеваемости, текущий контроль успеваемости(І, ІІ, ІІІ триместры), промежуточный контроль(год)
	Тесты: по основам знаний в области физической культуры и спорта.
	Тестовые задания по гимнастике.
	Тестовые задания по легкой атлетике.
	Тестовые задания по баскетболу.
	Карточки индивидуальной самостоятельной работы.

### Раздаточный материал.

№	Наименование
Для освобожденных от урока физической культуры или дистанционного обучения	
1.	Лист наблюдения №1 «Передача мяча в парах»
2.	Лист наблюдения №2 Баскетбол «Бросок мяча в корзину»
3.	Комплекс упражнений на гибкость для роста.
4.	Комплекс упражнений на красивую осанку.
5.	Комплекс упражнений «Суставная гимнастика»
6.	Комплекс упражнений с отягощением
7.	Экспресс зарядка
8.	Проснись и работай над собой
9.	Статические упражнения. Планка 5 минут.
10.	Комплекс упражнений для ног.
11.	Комплексы утренней гимнастики.

12.	Силовые упражнения в домашних условиях.
13.	Комплекс упражнений с мячом.

### Наглядные пособия

№	Наименование
1.	Стенды по различным направлениям: ГТО, видам спорта, прошедшим соревнованиям, спортивным достижениям и т. д.
2.	Изображения комплексов по различным направлениям физического воспитания.
3.	Фильмы о выступлении сборной школы на областных соревнованиях, спортивных праздниках, «Днях здоровья».

### Учебно — методическая и справочная литература

№	Наименование	Автор	Издательство, год.	Количество экземпляров
•	Физическая культура. 5-6 классы: учебник для общеобразоват. учреждений;	А.П.Матвеев	Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	1
•	Авторская программа «Мой друг – физкультура»..	В. И. Ляха, А.А. Зданевич	Москва «Просвещение» 2013	1
•	«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева	Москва «Просвещение» 2014	1
•	Работаем по новым стандартам «Футбол»	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов	Москва «Просвещение» 2011 г.	1
•	«Психологические особенности младших школьников с задержкой психического развития»	Н.Ю. Борякова	Методический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития» № 1 2004 г	1

•	«Воспитание и обучение детей с нарушениями развития»	Г.В.Алферова	Журнал «Дефектология №1 Москва «Просвещение» 2003 г.	1
•	Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.:	Жукова М.Н.	Издательский центр «Академия», 2002	1

