

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 3915009928 КПП 391501001

Согласовано
заместитель директора по УР
Щекочихина Е.А

Принята
Педагогическим советом
Учреждения
протокол № 6 от 30.05.2024г.

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

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 6 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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Адаптивная физическая культура» (6 класс) адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) 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».

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (6 класс) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) ГБУ ОО «Школа-интернат №5». Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

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

Цели:

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

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные задачи:

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

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;

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

Воспитательные задачи:

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

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

2. КРАТКАЯ 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 подчиняемость, 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 замедлены, 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.

3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

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

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, 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).

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

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

В основу рабочей программы положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся воспитанников и др.);
- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

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

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

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

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

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

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

К *реабилитационно-педагогическим* относятся:

- компенсация - метод формирования заменителей,
- коррекция - метод устранения нарушений,
- подкрепление - метод сохранения достигнутого уровня.

Из спортивно-педагогических используют:

- метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях;
- игровой метод.

Приемы коррекционной направленности:

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

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

Типы уроков:

- 1) урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества (быстроты, силы, гибкости, общей выносливости и т.д.);
- 2) комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств;
- 3) корригирующий урок, направленный на решение задач, связанных с коррекцией отстающих физических качеств, отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья;

- 4) урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний;
- 5) урок, направленный на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 6) смешанные уроки;
- 7) контрольный урок.

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

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется на уроках физической культуры в 6а классе. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

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

Задачами формирования и развития БУД являются:

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

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

- личностные учебные действия
- коммуникативные учебные действия;
- регулятивные учебные действия;
- познавательные учебные действия.

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

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

ческих 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) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач.

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

Для оценки сформированности каждого действия можно используется следующая система оценки:

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

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

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Освоение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 8а классе является промежуточным и обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.

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

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

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;
- представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела).

Обучающиеся 6 класса должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения программы призвана **решить следующие задачи:**

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

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью в овладении программой являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

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

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

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

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

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

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию

знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

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

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

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

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

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

«удовлетворительно» (зачёт),	если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
«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 общ. Редакцией М.Ю. Ушаковой. - М.: изд-во Глобус, 2010 - (образовательный стандарт).

Текущий контроль проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре, учебным триместрам . 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 6 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м. (с)	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	145	165-180	200	135	155-175	190
Выносливость	6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
Гибкость	Наклон в перед 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 3x10м. (с)	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8

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

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
1	Легкая атлетика	10	1	7		2	
2	Кроссовая подготовка	10	1	9			
3	Гимнастика	10	1	9			
4	Баскетбол	7	1	5	1		
5	Пионербол	7	1	5	1		
ИТОГО		68	5	59	2	2	

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

9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Гимнастика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками; Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

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;
- игры на снегу, льду.

10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля.	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
Лёгкая атлетика							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
2.	Низкий старт	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 -60м); специальные беговые	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Текущий	презентация

			физического качества	упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов			
3	Бег на короткие дистанции	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
4	Входной контроль успеваемости. Практическая работа.	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 60 м. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		презентация

				Старты из различных положений			
5	Работа над ошибками. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 - 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), уста-</p>	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Теннисные мячи, рулетка, набивные мячи

				новленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 - 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	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Набивной мяч, рулетка, теннисный мяч

7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2-4 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</p>	<p>Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность</p>	Текущий	Набивной мяч, теннисный мяч, рулетка
---	--	---	--	---	---	---------	--------------------------------------

8	Бег на средние дистанции	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Бег 1000 м (мин). Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики - «5» - 5,00; «4» - 5,30; «3» - 6,00 Девочки - «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6,20	Секундомер
9	Преодоление полосы препятствий	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств	Уметь проходить полосу препятствий	Текущий	Барьеры, конусы
10	Преодоление полосы препятствий	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств	Уметь проходить полосу препятствий	Текущий	Барьеры, конусы
Кроссовая подготовка							
11	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (хронометрированием по отрезкам): мальчики - 1200 м, девочки - 800 м. Спортивные игры - футбол.	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 5 мин.	Текущий	Футбольный мяч

12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег. ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 мин.	Текущий	Мячи
13	Бег на выносливость	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 мин.	Текущий	Барьеры, конусы.
14	Бег 1500	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег. ОРУ. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Подвижные игры с мячами	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Бег без учёта времени	Мячи
15	Висы. Строевые упражнения	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Презентация. Гимнастические палки

16	Развитие координационных способностей	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	<p>Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину</p>	Уметь выполнять ориентироваться в пространстве	Текущий	Карточки, гимнастические скамейки
----	---------------------------------------	---	---	--	---	---------	-----------------------------------

				шага. Подвижная игра «Перестрелка»			
17	Висы. Строевые упражнения	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Карточки, Гимнастическая стенка
18	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр. Практическая работа.	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Ходьба, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне. Ходьба по бревну с поворотами на лево, на право с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе на носках.	Уметь выполнять строевые упражнения, Выполнять упражнения на бревне	Текущий	Гимнастические скамейки, палки, низкое бревно.

19	Работа над ошибками. Развитие координационных способностей	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	<p>Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.</p> <p>Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.</p> <p>Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Подвижная игра «Перестрелка»</p>	Уметь выполнять ориентироваться в пространстве	Текущий	Карточки, гимнастическая скамейка
----	---	---	---	---	---	---------	-----------------------------------

20	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1	Урок, направленный на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	Ходьба бег. ОРУ с гимнастическими палками. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Обручи, низкое бревно, карточки.
21	Смешанные висы	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Гимнастические стенки
22	Висы и упоры	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Ходьба бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (маль-	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Гимнастические стенки

				чки), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.			
23	Акробатика	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Презентация, гимнастические маты
24	Лазание по канату	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Ходьба, бег. Пере-строение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание в три приема	Уметь выполнять лазания по канату	Текущий	Канат

25	Акробатика, лазание	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Гимнастические палки, канат
26	Развитие координационных способностей	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ в движении. Упражнения на развитие координации способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций	Уметь ориентироваться в пространстве	Текущий	Карточки
27	Опорный прыжок,	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Ходьба, бег. ОРУ с предметами на месте. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Преодоление препятствий (маты, барьеры) прыжком боком с опорой на левую- правую руку (ногу)	Уметь выполнять опорный прыжок,	Текущий	Карточки, гимнастический козел, гимнастические маты, барьеры.

28	Равновесие	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	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.	Уметь выполнять равновесие на одной ноге	Текущий	Карточки
29	Опорный прыжок	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево(направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Гимнастический козел, мат, обручи

	Баскетбол						
30	Техника безопасности на уроках баскетбол	1	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Баскетбол.	Знать: правила поведения в спор зале и на площадке		Баскетбольный мяч, корзины
31	Ведение мяча	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение правой (левой)рукой без сопротивления защитника. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Текущий	Баскетбольный мяч, корзины

32	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях - вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>Уметь выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места</p>	Текущий	Баскетбольный мяч
----	---	---	--	---	---	---------	-------------------

33	Ловля и передача мяча	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки	Уметь выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места	Текущий	Карточки. Баскетбольный мяч, корзины
34	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр. Практическая работа.	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Текущий	Баскетбольный мяч, корзины

35	Работа над ошибками. Бросок мяча	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Баскетбольный мяч, корзины
----	----------------------------------	---	--	--	--	---	----------------------------

36	Тактика свободного нападения	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места	Текущий	Баскетбольный мяч, корзины
37	Позиционное нападение	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы	Текущий	Баскетбольный мяч, корзины

38	Нападение быстрым прорывом	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Уметь выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места	Текущий	Презентация, Баскетбольный мяч, корзины
39	Взаимодействие двух игроков	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Баскетбольный мяч, корзины

40	Игровые задания	1	Смешанный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, технике выполнения передачи от груди.	Баскетбольный мяч, корзины
	Пионербол						
41	Техника безопасности на уроках пионербол	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Инструктаж по технике безопасности по пионерболу	Знать: правила поведения на уроках физкультуры		Волейбольный мяч, волейбольная сетка
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Текущий	Волейбольный мяч, волейбольная сетка

43	Прием и передача мяча.	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Текущий	Волейбольный мяч, волейбольная сетка
----	------------------------	---	--	---	--	---------	--------------------------------------

44	Нижняя подача мяча.	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади»	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Оценка техники ловли и передачи мяча	Волейбольный мяч, волейбольная сетка
45	Нападающий удар	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Текущий	Волейбольный мяч, волейбольная сетка

46	Нападающий удар	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Развитие координационных способностей, ловкости. Учебная игра.	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Оценка техники ловли и передачи мяча	Волейбольный мяч, волейбольная сетка
47	Нападающий удар	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Стойки и передвижения игрока. Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Развитие координационных способностей, ловкости. Учебная игра.	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Оценка техники ловли и передачи мяча	Волейбольный мяч, волейбольная сетка
48	Игра в пионербол	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Закрепление правил поведения при игре в пионербол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, подача, нижняя прямая. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Оценка техники ловли и передачи мяча	Волейбольный мяч, волейбольная сетка

49	Игра в пионербол	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Закрепление правил поведения при игре в пионербол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, подача, нижняя прямая. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	Оценка техники ловли и передачи мяча	Волейбольный мяч, волейбольная сетка
Кроссовая подготовка							
50	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки	1	Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетике	Знать: правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки	Практическое задание	Презентация
51	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра - футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Текущий	Футбольный мяч

52	Развитие выносливости	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики - 1000м, девочки - 800м. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
53	Равномерный бег	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Равномерный бег 5 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
54	Переменный бег	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Фронтальный	Спортивный мягкий инвентарь

55	Бег на выносливость	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Оценка без учёта времени	Спортивный мягкий инвентарь
	Лёгкая атлетика						
56.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	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.).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30-60 м	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь

57	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	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.).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30-60 м	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
58	Высокий старт	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-60 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Карточки
59	Низкий старт	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Низкий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-60 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Презентация

60	Финиширование	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Высокий старт до 15-30 м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Спортивный мягкий инвентарь
61	Бег на короткие дистанции	1	Контрольный	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <i>Мальчики</i> - «5» - 10.0; «4» - 10.4; «3» - 10.8; <i>Девочки</i> — «5» - 10.4; «4» - 10,8; «3» - 11,2;	Спортивный мягкий инвентарь
62	Текущий контроль успеваемости за 3 триместр. Практическая работа.	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 - 5 шагов на заданное расстояние. Спортивная ходьба. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. Ходить спортивной ходьбой.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Теннисные мячи

				СИЛОВЫХ качеств			
63	Работа над ошибками. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег . Метание теннисного мяча с 4 — 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 — 8 м	Уметь: демонстрировать технику в целом	Текущий	Карточки, теннисные мячи
64	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	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 теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. Ходить спортивной ходьбой		Теннисный мяч

				с 3 - 5 шагов на заданное расстояние. Спортивная ходьба. Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств			
65	Промежуточный контроль успеваемости за 3 триместр. Практическая работа.	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных исходных положений до 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с.). Подвижная игра «Перемена мест»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	текущий	Колодки стартовые
66	Работа над ошибками. Ходьба и бег. Стартовый разгон	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных исходных положений до 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с.). Подвижная игра «Перемена	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий	Колодки стартовые

				мест».			
67	Ходьба и бег. Стартовый разгон	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных исходных положений до 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с.). Подвижная игра «Перемена мест».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий	Колодки стартовые
68	Эстафеты	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-60 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Мячи, эстафетные палочки

Всего учебных часов за год: 68 часов.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура. Физическая культура. 5-8 кл. Учебник для общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 2019 г. Учебник утвержден Министерством образования РФ. Доступен для обучающихся с умственной отсталостью по содержанию и изложению.

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГБУ КО «Школа-интернат №7».
2. Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018.
3. Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018.
4. Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья / Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) - Владос: Северо-Запад - 2018.
5. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:5-9 кл.: В 2 сб./Под ред.В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2013 г.

2. Дидактические материалы

№	Название	Автор	Издат.	Год изд.	Кол-во
1	Опорные таблицы по баскетболу	Дегтярёва И.Б.		2016 г.	8
2.	Карточки по разделам программ	Дегтярёва И.Б.		2017 г.	

3. Спортивный инвентарь

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П., Физическая культура. ФГОС, АО Издательство «Просвещение», 2021 год
2. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2019.
3. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2017.
4. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программ.-метод, материалы] / [И.М. Бгажнокова, М. Б. Ульянцева, С. В. Комарова и др.] ; под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2017.
5. Газета. Спорт в школе. - М: «Первое сентября».
6. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2017.
7. Дмитриев, А. А. Физическая культура в коррекционном образовании : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2018.
8. Евсеев, С. П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения (Раздел 1. Примерная программа по адаптивной физической культуре для детей в возрасте от 4 до 18 лет лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения) / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. — СПб.: СПб- НИИФК, 2017.
9. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016.
10. Журнал. Физическая культура в школе. - М: «Школа - Пресс 1».
11. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2018.
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2019.
13. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2019.
14. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2017.
15. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 2017.
16. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев - Ростов н/Д: Феникс, - 2015.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2018.
18. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М. : ГОУ ВПО МГЛУ, 2018. — С.81 -85.

19. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016.
20. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта : материалы 7-й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2016. — Самара, 2006. — С.91-100.23.Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2019.
21. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Спорт, 2015.
22. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2017.
23. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Спорт, 2018.
24. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб. : Дидактика-Плюс, 2017.
25. Шпитальная, О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома : авто- реф. дис.... канд. пед. наук / О. А. Шпитальная, — СПб., 2019.
26. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, - 2015.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ.

- <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал
- <http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»
- <http://all.edu.ru/> - Все образование Интернета

