

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Козьмодемьянская школа-интернат»

«Рассмотрено»

На заседании МО учителей трудового
обучения

Протокол № 1 от «26» авг 2023г
Маркова Е.П.

«Согласовано»

«30» августа 2023г
Заместитель директора по УР

Матвеева О.В.

«Утверждено»

«30» августа 2023г
Директор школы-интерната
Новоселов А.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(ВАРИАНТ 1)

9 класс

Козьмодемьянск
2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат».

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предметной области «Физическая культура» для 9 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант-1, определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Программа учитывает особенности физического развития обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

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

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

Цели:

-обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;

-повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Образовательные задачи:

-формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических 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 к двигательной активности.

2. 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 9 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 практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

Познавательные учебные действия: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, при-чинно-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 использоваться 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.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Освоение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 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 Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении,

положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

-выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

-представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

-знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела).

Учащиеся 9 класса должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

-что значит тактика игра. Роль судьи.

-влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Обучающиеся должны уметь:

-все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-бупражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

-пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12

-бегать на короткие дистанции 100–200м, на среднюю дистанцию 800м;

-преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м;

- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное время;

- прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивания» и способом «перекидной»;

-метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место;

- толкать набивной мяч весом 3кг на результат со скачка;

-выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; -блокировать нападающие удары;

-выполнять передачу из- за головы при передвижении бегом; -ведение мяча с обводкой.

-

4. 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 АООП 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 частоте 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 программы 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 четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании про-граммы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится за две недели до окончания учебного года в качестве контроля освоения учебного предмета за 9 класс. 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 9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		низ-кий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	180-195	210	145	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3					

Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мал), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лежа дев.), кол. раз	2	7-9	11	7	12-14	20
			6-7	9	5	13-15	17
Координационные	Челночный бег 3x10м. (с)	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6

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

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменения скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнения команд ученика (при роли учителя).

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;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): для мальчиков: кувырок в перед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо – влево в упор на правое-левое колено (сильным в упор присев)

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;

Передача набивного мяча в колонне с права-лева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава)

- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание; Лазание в висе на руках по канату. Подтягивание в висе на канате.
- равновесие;

–**Опорный прыжок**; Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад- левая назад, правая вниз-левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх- левая в сторону, правая в сторону- левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога в сторону, правая рука в низ – правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога назад, правая рука в низ- правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука в перед- шаг левой ногой в перед, правая рука в низ-шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выражения с закрытыми глазами. Построение в колонну по четыре на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3-4м, за определенный отрезок времени от 5 до 15с.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3-4км. Фиксированная ходьба.

Бег. На скорость 100м; бег на 60м -4раза за урок; на 100м-3раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. Медленный бег до 10-12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200). Бег на средние дистанции (800м). Кросс мал-1000м; дев-800м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей)

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мал-4кг).

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча с низу у сетки; отбивание мяча с низу 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)

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 об-водкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. 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 пионерболла, волейбола;
- с элементами баскетбола; –игры на снегу, льду.

6. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
	I четверть						
1	Легкая атлетика	8	1	5	1	1	
2	Кроссовая подготовка	8		8			
	II четверть						
3	Гимнастика	16	1	15			
	III четверть						
4	Баскетбол	20	1	19			
5	Пионербол	18	1	17			
	IV четверть						
6	Кроссовая подготовка	16	1	15			
7	Легкая атлетика	16		14	1	1	
ИТОГО		102	5	93	2	2	

Программа физической культуры рассчитана на 102 часов (34 учебных недели по 3 часа в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля.	Оборудование, дидактический мате-риал, ТСО и ИТ
1 четверть- 24ч								

I	Легкая атлетика- 8ч							
1	Правила технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке	1		Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных	Первичный инструктаж. Правила технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его	Знать требования инструкций.	УО	Презентация
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		Урок, направленный на совершенствовани е преимущественно одного физического качества	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью2 – 3 x 100 метров. Максимально быстрый бег	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
3	Низкий старт	1		Урок, направленный на совершенствовани е преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Низкий старт с колодок. Бег со старта 3-4 р 60 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые.
4	Стартовый раз-гон	1		Урок, направленный на совершенствование пре-имущественно од-ного физического	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специаль ные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью2 – 3	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
				качества	x 100 метров. Максимально быстрый бег на месте (серия-ми 15 – 20			

5	Финальное усилие. Эстафетный бег	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафетный бег. Эстафетный бег с этапами до 100м	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафет-ном беге.	ПР	Эстафетные палочки
6	Развитие скоростных способностей. Бег 60м	1		Контрольный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	ПР	Секундомер, колодки стартовые
7	Развитие скоростной выносливости	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции(скоростную выносливость).	СР	Мячи
8	Развитие скоростных способностей. Бег 100м	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 50 – 100 метров. Бег 100 метров 2раза.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	ПР	Секундомер, колодки стартовые
II		Кроссовая подготовка						
9	Развитие силовых и координационных спо	1		Комбинированный урок, направленный на формиро	ОРУ. Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с	ФО	Рулетка, набивные мячи, обручи

	собностей.			вание двух и более физических качеств	Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
10	Развитие выносливости.	1		Урок, направленный на совершенствовани е преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ПП Мячи
11	Развитие силовой выносливоти	1		Урок, направленный на совершенствовани е преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юно-ши), лазанием и перелезани-ем. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров. Без учета времени	ПП Барьеры, обручи
12	Развитие силовой выносливости	1		Урок, направленный на совершенствовани е преимущественно од-ного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на	Тестирование бега на 1000 метров. Без учета времени	ПП Барьеры, обручи

13	Преодоление препятствий	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Барьеры, обручи
----	-------------------------	---	--	--	--	---	----	-----------------

14	Преодоление препятствий	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Барьеры, обручи
15	Переменный бег	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 100м 1-2раз, многоскоки. Переменный бег 10 –12 мин.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Стартовые колодки
16	Развитие силовых и координационных способностей.	1		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	ПР	Рулетка, набивные мячи, обручи.

Гимнастика								
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастике	1		Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний.	Правила техники безопасности на уроках гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физкультурой	Фронтальный опрос	ФО	Презентации
18	Акробатические упражнения. Строевые упражнения	1		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	ПР	Карточки, гимнастические маты, перекладины
19	Акробатические упражнения	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики – Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами; стойка на голове согнутыми ногами; Поворот направо и налево из положения «мост» (Девочки). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	ПР	Карточки, гимнастические маты, перекладины

20	Акробатические упражнения	1	Урок, направленный на совершенствование пре	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики – Кувырок назад из положения сидя ;стойка на голове с согнутыми ногами;	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	ПР	Карточки, гимнастические маты, пере
----	---------------------------	---	---	---	---	----	-------------------------------------

			имущественно одного физического качества	стойка на голове согнутыми ногами; Поворот направо и налево из положения «мост» (Девочки). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	подход		кладины
21	Акробатические упражнения	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики – Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами; стойка на голове согнутыми ногами; Поворот направо и налево из положения «мост» (Девочки). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	ПР	Карточки, гимнастические маты, перекладины
22	Развитие силовых способностей	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Карточки, набивные мячи, гимнастические скамейки, стенка

23	Развитие гибкости	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ПР	Презентация, гимнастические палки, набивной мяч, гимнастические
----	-------------------	---	---	---	---	----	---

				ства				скамейки
24	Развитие гибкости. комплекс с гимнастическими палками	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ПР	Презентация, гимнастические палки, набивной мяч
2 четверть- 24 часа								
25	Упражнения в вися, равновесии	1	07.11	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в вися (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	ПР	Гимнастические палки, бревно

26	Развитие координационных способностей	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Пе-	Уметь выполнять исходные положения без контроля зрения по словесной инструкции	ПР	Карточки, скакалки
----	---------------------------------------	---	---	--	--	----	--------------------

					редвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Эстафеты			
27	Опорный прыжок	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжок, согнув ноги (мал.). Прыжок ноги врозь (дев.). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Уметь выполнять опорный прыжок	ПР	Гимнастические палки, перекладины
28	Опорный прыжок	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Ходьба, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине Совершенствование всех видов раннее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла.	Уметь выполнять опорный прыжок	ПР	Гимнастические палки, перекладины
29	Опорный прыжок.	1	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ комплекс с гимнастическими палками Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Мальчики. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90градусов (девочки).	Уметь выполнять опорный прыжок	ПР	Гимнастические палки, перекладины

30	Опорный прыжок	1	Урок, направленный на совершенствов	ОРУ комплекс с гимнастическими палками Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в	Уметь выполнять опорный прыжок	ФО	Гимнастичес кие палки, перекладины
----	----------------	---	--	--	-----------------------------------	----	--

				имущественно одного физического качества	длинно с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Мальчики. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки).			
31	Развитие координационных способностей	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений : упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Эстафеты	Уметь выполнять исходные положения без контроля зрения по словесной инструкции	ПР	Карточки, скакалки
32	Развитие силовых способностей	1		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ на осанку СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Карточки, гимнастические палки, скамейка, стенка, набивной мяч,

Баскетбол

33	Правила техники безопасности на	2		Урок, направленный	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на	Знать требования инструкций.	ПР	Презентация
34								

	уроках баскетбол			усвоение уча- щимися на уроках определенных знаний	уроках баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы			
35 36	Ловля и передача мяча	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчи-ки, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	ПР	Презентация, баскетбольный мяч
37 38	Ловля и передача мяча	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчи-ки, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	ПР	Презентация, баскетбольный мяч

39 40	Ловля и передача мяча	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физиче-ких качеств	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротив	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	ПР	Презентация, баскетбольный мяч
----------	-----------------------	---	--	---	--	----	--------------------------------

					лением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..			
41 42	Бросок мяча	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	ФО	Баскетбольный мяч	
43 44	Бросок мяча в движении	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	ПР	Карточки, баскетбольный мяч	
45 46	Позиционное нападение	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	ПР	Карточки, баскетбольный мяч	
47 48	Позиционное нападение	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	ПР	Карточки, баскетбольный мяч	

				более физических качеств	ния из-под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра			
3 четверть- 30 часов								
49 50	Тактика свободного нападения	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ с мячом. СУ. Специальные 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 играть в баскетбол по упрощенным правилам	ПР	Баскетбольный мяч
51 52	Тактика свободного нападения	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ с мячом. СУ. Специальные 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 играть в баскетбол по упрощенным правилам	ПР	Баскетбольный мяч
Волейбол								
53	Правила техники безопасности на уроках волейбол	1		Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках волейбол. Самоконтроль и его основные приемы	Знать требования инструкций.	ФО	Презентация

54	Прием и передача мяча.	1	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после переме	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
----	------------------------	---	---	---	---	----	-------------------------

			более физических качеств	щения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра			
55 56	Прием и передача мяча.	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
57 58	Прием и передача мяча.	2	Комбинированный урок, направленный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка

			на формирование двух и более физических качеств	руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра			
59 60	Прием и передача мяча.	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
61	Подача мяча	2	Комбиниру	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые	Корректировка	ПР	Волейболь

62			ванный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		ный мяч, сетка
63 64	Нападающий удар (н/у.)	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	ПР	Волейбольный мяч, сетка
65 66	Нападающий удар (н/у.)	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в па	Уметь демонстрировать технику.	ПР	Волейбольный мяч, сетка

					рах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.			
67 68	Нападающий удар (н/у.)	2	Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	ПР	Волейбольный мяч, сетка	
69 70	Развитие координационных способностей	2	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений : упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях,	Уметь выполнять исходные положения без контроля зрения по словесной инструкции	ПР	Карточки, скакалки	

					сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Эстафеты			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка

71 72	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке	2		Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	Знать требования инструкций.	УО	Презентация
73 74	Развитие выносливости	2		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
75 76	Переменный бег	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Колодки стартовые
77 78	Кроссовая подготовка	2		Комбинированный урок,	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать	ПР	Спортивный мягкий

				направленный на формирование двух и более физических качеств	равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	ческие кондиции		инвентарь
4 четверть – 24 ч								
79 80	Переменный бег	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Колодки стартовые
81 82	Развитие силовой выносливости	2		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	ПР	Обручи, барьеры
83 84	Преодоление препятствий. Длительный бег	2		Урок, направленный на усвоение учащимися на уроках определенных знаний	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Обручи, барьеры

85 86	Развитие выносливости	2	Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	КР	Спортивный мягкий инвентарь
----------	-----------------------	---	--	---	----------------------------	----	-----------------------------

				качества				
Легкая атлетика								
87 88	Развитие координационных способностей	2		Урок, направленный на совершенствование преимущественно одного физического качества	Инструктаж по ТБ по л/а . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Метание в цель чередованием резко контрастных по всему мячей. Выполнение ходьбы, бега общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5до30с).. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения .Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20	Уметь выполнять исходные положения без контроля зрения по словесной инструкции	ПР	Карточки, скакалки, мячи теннисные, набивные
89 90	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических качеств	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ПР	Колодки стартовые

91	Спринтерский бег	2		Комбинированный урок, направленный на формирование	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие	ПР	Колодки стартовые
92	Специальные беговые упражнения							

				вание двух и более физических	скоростью 2 – 3 х 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	дистанции		
93 94	Низкий старт. Стартовый разгон	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 2р- 60 метров. 2р -100м	Уметь демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые
95 96	Финальное усилие	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
97 98	Эстафетный бег	2		Комбинированный урок, направленный на формирование двух и более физических	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии 100 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	КР	Спортивный мягкий инвентарь
99 100	Развитие скоростных способностей. Бег 60м	2		Контрольный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	ПР	Секундомер, колодки стартовые
101 102	Развитие скоростной выносливости	2		Урок, направленный на совершенствование пре	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную вы	ПР	Мячи

			имущественно одного физического качества	Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	носливость).		
Итого	102						

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П., «Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39124>

Дополнительная литература:

1. 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., 2017;
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2016;
3. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2017;
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2018;
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Спорт», - 2018;
6. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016;
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2016;
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2019;
9. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2017;
10. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2017;
11. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М: Просвещение, 2019;
12. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2018;
13. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2018;
14. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017;

15. 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, 20118. — С.81-85;

16. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016;

17. 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.

18. 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, 2018;

19. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017;

20. 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, 2016;

21. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб.: Дидактика-Плюс, 2017;

22. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, 2018. (баскетбол). — М.: Просвещение, 2017.

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Оборудование для занятий физической культурой:

Козел гимнастический 1 шт.

Стенка гимнастическая 1 шт.

Скамейка гимнастическая 2 шт.

Гимнастический коврик 10 шт

Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий) 12 шт.

Мат гимнастический 12 шт

Набор для бадминтона 1шт

Кегли 12 шт

Фитнес мячи 12 шт

Ноутбук 1 шт.

Магнитофон 1 шт.

Скакалка гимнастическая 12 шт.
 Набор мячей для спортивных игр:
 футбольный мяч 8 шт
 футзальный мяч 8 шт
 гандбольный мяч 3 шт
 волейбольный мяч 3 шт
 баскетбольный мяч 2 шт
 Скакалка 13 шт
 Мяч резиновый для ЛФК 13 шт
 Мяч для фитбола 13 шт
 Мяч мягконабивной 13 шт
 Мяч массажный 13 шт
 Сетка баскетбольная 12 шт
 Сетка волейбольная со стойками 1 шт
 Эспандер кистевой 28 шт
 Эспандер универсальный 5 шт
 Диск здоровья 12 шт
 Гантели (весом от 0,5 до 5 кг) 48 шт
 Сетка-ворота 2 шт
 Напольная груша детская 2 шт
 Боксерские перчатки детские 4 шт
 Коррекционно-развивающий набор Луна 7 шт

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№п/п	Дата	Количество не проведённых уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем

--	--	--	--	--